Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности

Марша М. Лайнен

Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности

Skill Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder

Marsha M. Linehan, Ph.D.

University of Washington

THE GUILFORD PRESS
New York • London

Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности

Марша М. Лайнен,
д-р философии

Вашингтонский университет



Москва • Санкт-Петербург • Киев
2018

ББК (Ю)88.4
Л18
УДК 616.89

Издательский дом "Вильямс"

Зав. редакцией *Н.М. Макарова*

Перевод с английского *В.В. Кулебы*
Под редакцией канд. психол. наук *Э.В. Крайникова*

По общим вопросам обращайтесь в Издательский дом "Вильямс" по адресу:
info@williamspublishing.com, http://www.williamspublishing.com

Лайнен, Марша М.

Л18 Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности. : Пер. с англ. — М. : ООО "И.Д. Вильямс", 2018. — 336 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-8459-0876-6 (рус.)

ББК (Ю)88.4

Научно-популярное издание

Марша М. Лайнен

Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности

Литературный редактор *Л.В. Селезнева*
Верстка *М.А. Удалов*
Художественный редактор *Е.П. Дынник*
Корректор *Л.В. Чернокозинская*

ООО "И. Д. Вильямс", 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

ISBN 978-5-8459-0876-6 (рус.)
ISBN 0-8986-2034-1 (англ.)

Содержание

Раздаточный материал. Общие положения

Раздаточный материал. Психическая вовлеченность

Межличностная эффективность

Домашняя отработка навыков. Межличностная эффективность

Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 1

Посвящается моим учителям, Джеральду Дэвисону, д-ру философии, и Виллигису Ягеру.

Каждый из них учил меня “эффективным средствам”.

Предисловие

Я работала над этим руководством двадцать лет. Оно представляет собой последнюю из дюжины версий (и, по всей видимости, первую из многих последующих версий, которые будут составлены с учетом опыта практического применения данного пособия). Навыки и раздаточный материал прошли "обкатку" при работе с более чем сотней клиентов в различных условиях и форматах. Однако каждая новая группа клиентов находит по меньшей мере один аспект тренинговой программы, который подлежит усовершенствованию. Поэтому постоянно вносятся исправления и улучшения. Те, кто будут использовать это пособие, также могут модифицировать, сжимать, расширять и/или реорганизовывать описанные здесь модули.

Моей целью было составление краткой интенсивной тренинговой программы (например, десять занятий) для кризисной терапии. Каждое занятие строится на определенном раздаточном материале и домашнем задании. Некоторые психиатрические отделения уже сделали это, адаптируя мою программу для своих потребностей. Рассматривая различные сокращенные версии, я поразилась разнообразию их форм и структур. Некоторые психиатрические отделения оставили только модули перенесения дистресса и основных навыков психической вовлеченности, проходя их за восемь–десять сеансов. Другие выборочно используют раздаточный материал из всех четырех модулей. Третьи выбрали некоторые навыки из модулей эмоциональной регуляции и перенесения дистресса и добавили некоторые элементы из других модулей. Я не думаю, что существует одна-единственная лучшая структура тренинга; наоборот, я рекомендую заинтересованному читателю экспериментировать с различными вариантами сокращенных программ.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: info@williamspublishing.com
WWW: http://www.williamspublishing.com

Информация для писем:

из России: 127055, Москва, ул. Лесная, д. 43, стр 1
из Украины: 03150, Киев, а/я 152

Благодарность автора

Многим из того, что вошло в данное руководство, я обязана своим многочисленным клиентам — членам групп, с которыми я занималась тренингом навыков. Я благодарна всем тем клиентам, которые терпеливо переносили неэффективные или малоэффективные тренинговые методы, а также тем, чьи отзывы и критика помогли мне внести необходимые изменения в программу тренинга навыков.

Многие усовершенствования и изменения терапевтических стратегий, применяющихся для обучения навыкам, особенно в групповом контексте, были предложены моими коллегами-терапевтами. Это Дуглас Оллмон, д-р философии; Беатрис Арамбуру, д-р философии; Хью Армстронг, д-р философии; Кэтрин Дрейпер; Алан Фрузетти, д-р философии; Мэри Энн Гудвин, д-р философии; Хайди Херд; Джеральд Ховер, д-р философии; Конни Керер; Уолтер Кучей; Максин Лилли; Кей Ольхайзер; Венди Пава; Эдвард Шеарин, д-р философии; Деррен Тутек, Эми Вагнер; Дженнифер Уолтц и Элизабет Уоссон. Когда я начала обучать своих коллег проведению тренинга навыков с пограничными пациентами, я даже не представляла, с какими трудностями мне предстоит столкнуться. Мои коллеги с терпением и пониманием относились к моим многочисленным попыткам собрать и должным образом организовать эффективные стратегии тренинга навыков, в результате чего появилось данное руководство.

Моя исследовательская команда, мои сотрудники, с которыми я работала много лет, — Джон Чайлс, д-р медицины; Келли Эган, д-р философии; Хайди Херд; Андрэ Иванофф, д-р философии; Конни Керер; Джоан Локкард, д-р философии; Стив Маккатчен, д-р философии; Эвелин Мерсье; Стив Нельсон, д-р философии; Кирк Штросаль, д-р философии; и Деррен Тутек — оказали мне неоценимую помощь, поддерживая мою работу и предлагая многие идеи, которые стали основой для эмпирически обоснованной терапии пограничного расстройства личности. Именно эмпирические данные, свидетельствующие об эффективности диалектической поведенческой терапии в целом, побудили меня заняться составлением настоящего пособия. Эти эмпирические данные — результат работы всей нашей исследовательской группы.

Окончательный вариант пособия был составлен в Корнелльском медицинском центре в Уайт-Плейнс, штат Нью-Йорк, где я находилась в творческом отпуске. Пока я была там, Чарльз Свенсен, д-р медицины, и его коллектив применяли мою программу тренинга навыков для стационарной терапии пограничных пациентов. Благодаря этому я узнала о более эффективных способах организации и подачи учебного материала, что дало мне возможность усовершенствовать модули тренинга навыков. Лесли Хортон, мой секретарь по исследовательскому проекту, и Чихэ Юн также внесли значительный вклад в организацию моей работы и материалов, которые позже вошли в данное руководство.

Разработка и составление пособия частично спонсировались грантом №MH34486 Национального института психического здоровья. Моррис Парлофф, д-р медицины; Айрин Элкин, д-р философии; Берри Вулф, д-р философии; и Трейси Ши, д-р философии, с самого начала поддерживали и защищали мою работу. Успех исследования, на котором основан мой подход к терапии пограничного расстройства личности, был достигнут в значительной степени благодаря им.

И последняя, но не меньшая благодарность — моему редактору Мэри Спрейберри, главному редактору Ровене Хауэллз и другим работникам издательства *Guilford Press*. У каждого из них была возможность применить те навыки, о которых говорится в этой книге, когда они работали над ее выпуском. Их забота о выходе книги и заинтересованность в ее содержании были очевидны.

1

Тренинг психосоциальных навыков для клиентов с ПРЛ: обоснование*

Приемные психиатров и клинических психологов переполнены клиентами с симптомами пограничного расстройства личности (ПРЛ). Даже при назначении потенциально эффективной фармакотерапии необходимость определенной формы психосоциальной терапии пограничных клиентов остается очевидной. Представленная в этом руководстве система тренинга психосоциальных навыков основана на модели, получившей название диалектической поведенческой терапии (ДПТ). ДПТ — программа когнитивно-поведенческой терапии, вобравшая в себя элементы различных школ — была разработана специально для лечения ПРЛ. Это первая психотерапевтическая система, подтвердившая свою эффективность для терапии ПРЛ в ходе контролируемых клинических экспериментов (*Linehan, Armstrong, Suarez, Allmon, & Heard, 1991; Linehan, Heard, & Armstrong, in press*). Тренинг психосоциальных навыков — одна из составляющих ДПТ. Наиболее эффективной формой ДПТ оказалось сочетание индивидуальной психотерапии и тренинга психосоциальных навыков.

ДПТ, включающая тренинг навыков, основана на диалектической и биосоциальной теории ПРЛ. Эта глава начинается с краткого обзора диалектического мировоззрения и вытекающих из него принципов. Затем будут рассмотрены биосоциальная теория природы и развития ПРЛ, а также поведенческие характеристики и диалектические дилеммы, которые проявляются в свете упомянутой биосоциальной теории.

Понимание философии терапии и теоретических основ ДПТ как целостной системы необходимо для эффективного применения данного руководства. Философия и теория имеют большое значение, поскольку они определяют позицию специалиста относительно как терапии, так и своих клиентов. Эта позиция в свою очередь выступает важной составляющей терапевтических отношений клинициста и его клиентов. Терапевтические отношения играют ключевую роль в эффективном лечении суицидальных и пограничных индивидов. Данное руководство служит практическим приложением к написанной мною более сложной монографии о ДПТ *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, в которой обоснование и принципы ДПТ изложены полнее и на более глубоком уровне. (Поскольку я буду ссылаться на эту монографию довольно часто, то буду называть ее просто “моя книга”.) Научные обоснования и источники многих моих утверждений и позиций подробно обсуждаются в главах 1–3 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, поэтому я не стану дублировать их в этом руководстве.

Мировоззрение и основные положения

Как показывает само название, ДПТ основана на диалектическом мировоззрении. Термин “диалектика” применительно к поведенческой терапии относится как к природе реальности в целом, так и к природе мотивирующего диалога и отношений. В качестве мировоззрения или философской позиции диалектика служит теоретическим фундаментом ДПТ. С другой стороны, диалектика как форма диалога и отношений относится к терапевтическому подходу или стратегиям, используемым специалистом для достижения изменений. Эти стратегии подробно обсуждаются в главе 7 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* и в обобщенном виде представлены в главе 5 данного пособия.

Диалектические подходы к действительности и поведению человека обладают тремя общими основными характеристиками, каждая из которых важна для понимания ПРЛ. Во-первых, диалектика, как и большинство психодинамических систем, подчеркивает фундаментальную взаимосвязь, или целостность, действительности. Это означает, что с диалектической точки зрения ценность анализа отдельных элементов системы довольно ограниченна, если только анализ не устанавливает очевидную взаимосвязь части и целого. Таким образом, диалектика направляет наше внимание как на непосредственный, так и на более масштабные контексты поведения, а также на взаимосвязь индивидуальных поведенческих паттернов. Что касается тренинга навыков, терапевт должен учитывать прежде всего взаимосвязь дефицита различных навыков. Освоение одного нового комплекса навыков проходит чрезвычайно трудно без одновременного освоения других связанных с ними навыков, что в свою очередь становится еще более сложной задачей. Диалектическое мировоззрение совместимо также с контекстуальными и

феминистскими взглядами на психопатологию. Тренинг психосоциальных навыков проходит особенно тяжело, когда непосредственное окружение или культура в целом не поддерживают такого обучения. Поэтому индивиду необходимо осваивать не только навыки саморегуляции, но и действенные навыки воздействия на окружение. (Поскольку большинство клиентов с ПРЛ — женщины и поскольку клинические испытания эффективности ДПТ проводились исключительно с женщинами, в данном пособии я говорю о терапевтической работе с женщинами, которые составляют основную категорию клиентуры. Однако это вовсе не означает, что ДПТ не может быть эффективной формой терапии для мужчин с ПРЛ.)

Во-вторых, с точки зрения диалектики действительность рассматривается не как нечто статичное, застывшее, а как противодействие разнонаправленных сил (тезис и антитезис), синтез которых приводит к развитию новых противодействующих сил. Очень важный принцип диалектики состоит в том, что все пропозиции содержат в себе собственные оппозиции (принцип единства и борьбы противоположностей. — *Примеч. ред.*). К. Гольдберг пишет: "Я предполагаю, что истина парадоксальна, что каждая мудрость содержит противоречие самой себе, что *истины стоят рядом друг с другом* (курсив автора; *Goldberg, 1980, p. 295-296*)". Диалектика в этом смысле совместима с психодинамическими конфликтными моделями психопатологии. Дихотомические и радикальные мышление, поведение и эмоции, характерные для ПРЛ, рассматриваются как нарушения диалектических принципов. Индивид не может преодолеть противоречия и достичь синтеза. Что касается тренинга психосоциальных навыков, самые серьезные препятствия создаются тремя видами противоречий. Терапевт должен уделять внимание каждому из этих видов, помогать каждому клиенту преодолевать их и двигаться к достижимому синтезу.

Первый и основной вид противоречий — между необходимостью для клиента принимать себя таким, каков он есть в данный момент, с одной стороны, и необходимостью изменения — с другой. Это противоречие создает основное напряжение в любой терапии и требует от специалиста компетентных действий для его преодоления и достижения изменений. Второй причиной напряжения может быть противоречие между тем, что клиент должен приобрести, и тем, от чего ему необходимого избавиться в результате повышения его поведенческой компетентности. Одна из моих клиенток каждую неделю сообщала, что не выполнила ни одного из домашних заданий, и настаивала на том, что терапия не оказывает должного эффекта. Шесть месяцев спустя, когда я сказала ей, что наша терапевтическая программа вряд ли ей подходит, клиентка призналась, что все время применяла новые навыки и они ей *помогли*. Однако она не хотела в этом признаваться, поскольку опасалась, что я прекращу тренинг навыков, когда узнаю о ее успехах. Третий значимый вид противоречий обусловлен необходимостью сохранения клиентом своей личностной интегрированности и пониманием собственных проблем, с одной стороны, и необходимостью освоения новых навыков, которые помогут ему облегчить страдания, — с другой. Если клиент про-

грессирует за счет освоения новых поведенческих навыков, он принимает, или валидирует[1], собственное понимание проблемы: проблема заключалась в том, что он не мог помочь себе. Клиент не пытался манипулировать другими людьми, как его обвиняли; клиент не мотивирован причинять вред окружающим и не характеризуется полным отсутствием мотивации. Однако освоение новых навыков может привести к принятию (валидации) и точки зрения окружающих: они были правы (а клиент не прав), проблема заключалась не в окружении, а в самом клиенте. Диалектика не только подчеркивает эти противоречия, но и показывает пути их преодоления (которые обсуждаются в главе 7 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*).

В-третьих, из двух упомянутых выше принципов вытекает еще одна характеристика диалектики: фундаментальной сущностью действительности является скорее изменение и процесс, чем содержание или структура. Наиболее важное следствие из этого положения состоит в том, что как индивид, так и окружение претерпевают постоянные изменения. Поэтому терапия не ставит задачу поддержания стабильного, последовательного окружения, а стремится помочь клиенту освоиться в изменчивой среде. В рамках тренинга навыков специалист должен следить не только за изменениями, происходящими в клиенте, но и за изменениями в самом себе и применяемой им терапии.

Биосоциальная теория пограничного расстройства личности**

Основной принцип биосоциальной теории заключается в том, что главной составляющей ПРЛ выступает эмоциональная дисрегуляция. Эмоциональная дисрегуляция рассматривается как комплексный результат биологической предрасположенности, средового контекста и взаимодействия двух этих факторов в процессе развития. Согласно данной теории, пограничные индивиды испытывают трудности с регуляцией нескольких — если не всех — эмоций. Такая системная дисрегуляция порождается эмоциональной уязвимостью, а также неадаптивными и неадекватными стратегиями эмоциональной модуляции.

Эмоциональная уязвимость определяется следующими характеристиками: 1) чрезвычайно высокой чувствительностью к эмоциональным раздражителям; 2) очень интенсивными реакциями на эмоциональные раздражители; 3) медленным восстановлением нормального эмоционального состояния после эмоционального возбуждения. Эмоциональная модуляция представляет собой способность к 1) сдерживанию неадекватного поведения, связанного с сильными отри-

[1] Валидация (от англ. *valid* — действительный, веский) — распознавание и признание окружением эмоциональных реакций индивида. Валидация чувств поощряет "Я" индивида — он чувствует поддержку, одобрительные комментарии окружения вселяют в него чувство полноценности. В какой бы форме ни осуществлялась валидация чувств, индивид всегда понимает ее содержание одинаково: "Ваши чувства приемлемы, вы имеете на них право". — *Примеч. ред.*

цательными или положительными эмоциями; 2) самоорганизации для координированных действий по достижению внешней цели (т.е. способность действовать независимо от эмоций в случае необходимости); 3) самостоятельному снижению любого психического возбуждения, вызванного сильными эмоциями; и 4) изменению направленности внимания при сильных эмоциях. Эмоциональная дисрегуляция у индивидов с ПРЛ, таким образом, представляет собой комбинацию сверхчувствительной и сверхреактивной системы эмоционального реагирования, с одной стороны, и неспособности к модулированию интенсивных реакций и действий, обусловленных такой системой, с другой стороны. В целом предрасположенность к эмоциональной дисрегуляции имеет биологическую основу (однако не обязательно определяется наследственностью). Дисфункция любого аспекта чрезвычайно сложной системы эмоциональной регуляции человека может стать биологическим фундаментом исходной эмоциональной уязвимости и последующих трудностей эмоциональной модуляции. Таким образом, биологическая предрасположенность может быть различной у разных людей, и вряд ли мы когда-нибудь обнаружим *единственную* биологическую патологию, которая стоит за всеми индивидуальными случаями ПРЛ.

Роль окружения в эмоциональной дисрегуляции

Решающим средовым фактором, обусловливающим эмоциональную дисрегуляцию, выступает инвалидирующее[2] окружение. Такое окружение особенно разрушительно действует на ребенка с высокой эмоциональной уязвимостью. В свою очередь эмоциональная уязвимость и реактивность индивида вызывают инвалидирующую реакцию окружения, которая в ином случае могла бы быть поддерживающей.

Определяющая характеристика инвалидирующего окружения — тенденция к изменчивому и неадекватному реагированию на личный опыт (например, убеждения, мысли, чувства, ощущения) и особенно нечувствительность к личному опыту, не подтвержденному окружением. Реакции инвалидирующего окружения на не подтвержденный им личный опыт клиента также тяготеют к крайностям — они или чрезмерны, или недостаточны. Прототипичным личным опытом, который будет вызывать инвалидирующую реакцию описанного выше типа окружения, могут выступать феноменологические, физиологические и когнитивные составляющие эмоций. Сравнение со средой, способствующей развитию более адаптивных навыков эмоциональной регуляции, позволит лучше понять роль инвалидирующего окружения в возникновении и поддержании пограничных паттернов.

---

[2] Инвалидация (от англ. *in* — не, *valid* — действительный, веский) — игнорирование и непризнание окружением эмоциональных реакций индивида. Инвалидация сообщает индивиду о неприемлемости его чувств. — *Примеч. ред.*

В оптимальной семье имеет место частая публичная валидация личного опыта. Например, когда ребенок говорит, что хочет пить, родители дают ему воды или сока, а не говорят: "Не может быть. Ты только что выпил стакан воды (сока)". Когда ребенок плачет, родители утешают его или пытаются выяснить, отчего он плачет (а не говорят ему: "Перестань реветь, не будь плаксой!"). Когда ребенок выражает гнев или фрустрацию, члены семьи относятся к этому серьезно, а не отмахиваются от подобных проявлений как от чего-то несущественного. Когда ребенок говорит, что старался изо всех сил, родители верят ему, а не упрекают в недостаточном старании. И т.д. и т.п. В оптимальной семье принимаются во внимание предпочтения ребенка (например, относительно интерьера комнаты, одежды, занятий); к взглядам и мыслям ребенка относятся серьезно; эмоции ребенка воспринимаются как значимые коммуникативные сигналы. Успешный личный опыт в такой семье вызывает соответствующие изменения в поведении других членов семьи. Эти изменения повышают вероятность удовлетворения потребностей ребенка и снижают вероятность негативных последствий. Адекватное и положительно подкрепляющее реагирование родителей обусловливает способность ребенка к лучшему различению собственных эмоций и эмоций других людей.

И наоборот, инвалидирующая семья создает проблемную среду для ребенка. Члены инвалидирующей семьи неадекватно реагируют на выражение ребенком собственных предпочтений, мыслей и эмоций: либо игнорируют эти коммуникативные сигналы, либо реакция носит более радикальный характер, чем в более восприимчивом и валидирующем социальном окружении. Это приводит к дальнейшему расхождению личного опыта эмоционально уязвимого ребенка и нормативного опыта, который одобряется и поддерживается социальным окружением. Особенности научения, ответственного за многие поведенческие проблемы индивидов с ПРЛ, обусловлены нарастающими противоречиями между личным опытом ребенка, с одной стороны, и особенностями реагирования и описания опыта другими членами социального окружения — с другой стороны.

Помимо неспособности к оптимальному реагированию на этапе раннего развития ребенка, инвалидирующее окружение характеризуется универсальными требованиями контроля эмоциональных проявлений, особенно выражения отрицательных эмоций. Болезненные переживания индивида не воспринимаются как значимые и объясняются такими негативными явлениями, как отсутствие мотивации, недисциплинированность и неспособность к позитивному мышлению. Сильные положительные эмоции и выраженные предпочтения могут объясняться такими качествами индивида, как нерассудительность или импульсивность. Среди прочих характеристик инвалидирующего окружения можно упомянуть: ограничение требований ребенка к среде, дискриминацию ребенка в зависимости от половой принадлежности или по другим произвольным принципам и использование наказания (начиная от критики и заканчивая физическими мерами воздействия и сексуальным насилием) как средства контроля поведения.

Инвалидирующее окружение способствует эмоциональной дисрегуляции, поскольку не может научить ребенка выявлять и модулировать возбуждение, переносить дистресс или доверять собственным эмоциональным реакциям — как правомерным интерпретациям событий. Такая среда, кроме того, активно обучает ребенка инвалидации собственного опыта: окружение заставляет ребенка отыскивать в среде сигналы, нормирующие его чувства и действия. Преуменьшение сложности разрешения жизненных проблем со стороны членов окружения ведет к тому, что среда не может научить ребенка установлению реалистичных целей. Более того, наказание проявлений отрицательных эмоций и неадекватное подкрепление эмоциональных коммуникативных сигналов (только после выплеска ребенком эмоций) ведет к тому, что в инвалидирующем окружении формируется специфический стиль эмоционального выражения — резкие колебания от радикального торможения до радикального растормаживания. Другими словами, типичная реакция инвалидирующей семьи на эмоции ребенка расстраивает коммуникативную функцию нормальных эмоций.

Эмоциональная инвалидация (особенно отрицательных эмоций) как стиль взаимодействия характерна для обществ, поощряющих индивидуализм — в том числе индивидуальный самоконтроль и индивидуальное достижение целей. Эмоциональная инвалидация, таким образом, очень характерна для западной культуры в целом. Конечно же, некоторая степень инвалидации при воспитании ребенка просто необходима — для обучения самоконтролю. Невозможно позитивно реагировать на все коммуникативные проявления эмоций, предпочтений или представлений ребенка. Возбудимый ребенок, которому трудно контролировать свое эмоциональное поведение, требует от окружения (особенно родителей, но также друзей и учителей) максимальных усилий для внешнего контроля эмоциональности. Инвалидация в этом случае может быть вполне эффективным средством временного торможения выражения эмоций. Однако инвалидирующее окружение оказывает разное воздействие на разных детей. Стратегии эмоционального контроля, применяющиеся в инвалидирующих семьях, могут не оказывать значительного негативного воздействия или даже быть полезными, если дети обладают необходимыми психологическими навыками, позволяющими им эффективно регулировать свои эмоции. Однако предполагается, что стратегии эмоционального контроля оказывают разрушительное воздействие на эмоционально уязвимого ребенка. Именно такое взаимодействие биологических и средовых факторов считается причиной возникновения ПРЛ.

Такая транзактная модель пограничного развития ни в коей мере не может *нивелировать роль негативной среды как фактора этиологии ПРЛ*. Одна из разновидностей самого сильного травматического опыта — опыт жертвы сексуального насилия, пережитого в раннем возрасте. Исследователи установили, что до 75% индивидов с ПРЛ стали жертвами сексуального насилия в детстве. Именно этот опыт, по-видимому, отличает индивидов с ПРЛ от других категорий пациентов. Исследования дают убедительные доказательства того, что опыт жертв

сексуального насилия в раннем возрасте выступает важным фактором развития ПРЛ. Неясно, однако, сам ли по себе травматический опыт сексуального насилия способствует развитию пограничного расстройства или же такое насилие и развитие расстройства выступают результатами чрезвычайной семейной дисфункции и инвалидации. Иными словами, как история виктимизации[3], так и проблемы эмоциональной регуляции могут возникать из одного и того же комплекса обстоятельств развития. Тем не менее высокий процент жертв сексуального насилия среди индивидов с ПРЛ указывает на то, что этот травматический опыт может играть важную роль в возникновении пограничного расстройства.

Патогенез эмоциональной дисрегуляции

Р. Маккоби (*Maccoby, 1980*) утверждает, что сдерживание действия выступает основой организации любого поведения. Развитие репертуара навыков саморегуляции, особенно способности сдерживать и контролировать аффект, составляет один из важнейших аспектов развития ребенка. Способность регулировать переживания и выражение эмоций крайне важна, поскольку отсутствие таковой приводит к расстройству поведения, особенно целенаправленного, а также прочих видов просоциального поведения. Сильные эмоции реорганизуют или переориентируют поведение. Они подготавливают индивидов к таким действиям, которые соперничают с не зависящим или менее зависящим от эмоций поведенческим репертуаром.

Поведенческие характеристики индивидов с ПРЛ могут быть объяснены как последствия эмоциональной дисрегуляции и неадаптивных стратегий эмоциональной регуляции. Импульсивное поведение, особенно парасуицид, можно осмыслить как неадаптивные, но высокоэффективные стратегии эмоциональной регуляции. Например, передозировка обычно вызывает длительный сон, который в свою очередь снижает восприимчивость к эмоциональной дисрегуляции. Хотя не выяснено, почему членовредительство обладает свойством регуляции аффекта, индивиды с ПРЛ часто сообщают о значительном снижении тревоги и других интенсивных отрицательных эмоциональных состояний после актов членовредительства. Кроме того, суицидальное поведение — весьма действенное средство, обеспечивающее индивиду с ПРЛ помощь со стороны окружения, которая позволяет эффективно избегать или изменять вызывающие эмоциональную боль ситуации. Например, суицидальное поведение обычно выступает самым эффективным способом добиться психиатрической госпитализации для непсихотических индивидов. Наконец, парасуицидальные действия (и их последствия, если они происходят публично) могут ослабить болезненные эмоции, исполняя роль сильного отвлекающего фактора.

Неспособность регулировать эмоциональное возбуждение также препятствует развитию и сохранению чувства "Я". Обычно чувство "Я" формируется на

[3] От англ. *victim* — жертва. — *Примеч. ред.*

основе самонаблюдения и наблюдений индивида за реакциями других людей на свои действия. Эмоциональная последовательность и предсказуемость — в различное время, в ситуациях разного типа — выступают необходимыми условиями формирования идентичности. Непредсказуемая эмоциональная лабильность приводит к непрогнозируемому поведению и когнитивной непоследовательности и в конце концов препятствует становлению идентичности. Тенденция индивидов с ПРЛ сдерживать или пытаться сдерживать эмоциональные реакции также может способствовать отсутствию выраженного чувства идентичности. Нечувствительность, связанная со сдерживаемым аффектом, часто ощущается как пустота, и это еще больше способствует неадекватному чувству "Я" или полному отсутствию такового. Подобным образом, если восприятие событий индивидом никогда не бывает "правильным" или его "правильность" не поддается прогнозированию — типичная ситуация в инвалидирующей среде, — у индивида может развиться чрезмерная зависимость от окружения.

Эффективные межличностные отношения зависят как от стабильного чувства "Я", так и от способности к непосредственному, естественному выражению эмоций. Кроме того, успешные отношения требуют способности к адекватной саморегуляции эмоций, а также к перенесению эмоционально болезненных раздражителей. Трудности эмоциональной регуляции препятствуют становлению и поддержанию как стабильного чувства "Я", так и нормального выражения эмоций. Понятно, почему у индивидов с ПРЛ, не обладающих упомянутыми выше способностями, отношения носят хаотический характер. Трудности контроля импульсивного поведения и выражение чрезвычайно болезненных эмоций, испытываемых такими индивидами, наносят большой ущерб различным аспектам их отношений; сохранению стабильных отношений особенно мешают проблемы с гневом и его выражением.

Терапевтическая программа

ДПТ применяет широкий спектр когнитивных и поведенческих терапевтических стратегий для решения проблем с ПРЛ, в том числе суицидального поведения. Как и стандартные программы когнитивно-поведенческой терапии, ДПТ подчеркивает необходимость постоянной оценки наблюдаемого поведения и сбора значимых данных; ясного и точного определения объектов терапии; а также отношений сотрудничества между терапевтом и клиентом, включая надлежащее ориентирование клиента на терапию и взаимные обязательства по достижению терапевтических целей. Многие составляющие ДПТ — решение проблем, экспозиция, тренинг навыков, причинно-следственное управление, когнитивная модификация — уже давно широко используются в когнитивной и поведенческой терапии.

Стиль ДПТ представляет собой сочетание серьезных, несколько негативных, а иногда и шокирующих установок терапевта относительно парасуицидального и других видов дисфункционального поведения клиента (в прошлом и настоящем)

в сочетании с душевным теплом, гибкостью, отзывчивостью и стратегическим самораскрытием. Ориентация ДПТ на рефрейминг суицидального и другого дисфункционального поведения клиента как выученного поведенческого репертуара решения проблем, а также направленность терапии на активные методы разрешения проблем уравновешивается акцентом на валидации эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций в том виде, в котором они существуют в данный момент. Ориентация на решение проблем требует от терапевта систематической работы с проблемным поведением клиента (как на психотерапевтических сеансах, так и в промежутках между ними) и проблемными терапевтическими ситуациями, в том числе проведения поведенческого анализа в сотрудничестве с клиентом, формулирования гипотез относительно возможных переменных, обусловливающих данную проблему, выработки возможных изменений (поведенческих решений), а также испытания и оценки этих способов решения.

Причинно-следственные факторы, действующие в терапевтической среде, требуют от специалиста особого внимания к взаимному влиянию терапевта и клиента. Хотя в качестве средств влияния на поведение клиента подчеркиваются прежде всего естественные причинно-следственные факторы, терапевту не запрещено пользоваться искусственными факторами подкрепления, а также негативными причинно-следственными факторами — когда поведение клиента может привести к летальному исходу или же требуемого поведения трудно добиться в обычных терапевтических условиях. Одно из направлений, которому в ДПТ уделяется постоянное внимание, — тенденция индивидов с ПРЛ активно избегать угрожающих ситуаций. Применяется и поощряется предъявление вызывающих страх раздражителей — как на психотерапевтических сеансах, так и в повседневной жизни. Когнитивная модификация не столь подчеркнута и носит менее систематический характер, чем в традиционной когнитивной терапии, но, тем не менее, рассматривается как важная составляющая поведенческого анализа и обеспечения изменений.

Акцент на валидации мыслей, чувств и действий клиента требует от терапевта поиска того зерна истины или мудрости, которое содержится в любой реакции клиента, и сообщения этой истины клиенту. В основе терапии лежит вера в стремление клиента к личностному росту и развитию, а также в присущую каждому клиенту способность к изменению. Валидация, кроме того, подразумевает частое признание того ощущения эмоциональной безысходности, которое испытывает клиент, и сочувственное отношение к нему со стороны терапевта. Терапия в целом подчеркивает создание и поддержание позитивных межличностных отношений сотрудничества между клиентом и терапевтом. Основное отличие терапевтических отношений состоит в том, что терапевт выступает в роли консультанта клиента, а *не* консультанта других индивидов. Терапевт все время на стороне своих клиентов.

Модификации когнитивной и поведенческой терапии для лечения индивидов с ПРЛ

Стандартная когнитивная и поведенческая терапия была разработана для лечения индивидов, не страдающих серьезными расстройствами личности. Однако позже эти виды терапии все шире стали использоваться применительно к индивидам с расстройствами личности, в том числе ПРЛ. Использование когнитивно-поведенческой терапии для лечения индивидов с ПРЛ потребовало некоторого смещения акцентов и расширения теоретического базиса. В ДПТ подчеркиваются четыре сферы, которым — хотя они и не представляют собой ничего принципиально нового — уделялось гораздо меньше внимания в традиционной когнитивно-поведенческой терапии: 1) акцент на принятии и валидации поведения в том виде, в котором оно существует в данный момент; 2) акцент на решении проблемы препятствующего терапии поведения как клиента, так и терапевта; 3) акцент на терапевтических отношениях как ключевом аспекте лечения; 4) акцент на диалектических процессах. Во-первых, ДПТ подчеркивает необходимость принятия существующего поведения и действительности в большей степени, чем большинство других форм когнитивной и поведенческой терапии. Фактически, стандартная когнитивно-поведенческая терапия может быть определена как технология изменения. Она заимствует многие техники из области научения, т.е. освоения поведенческих изменений через опыт. ДПТ, наоборот, подчеркивает важность равновесия технологии изменения и технологии принятия. Хотя принятие клиентов такими, какие они есть, существенно важно для любой эффективной терапевтической программы, ДПТ на шаг опережает стандартную когнитивно-поведенческую терапию, подчеркивая необходимость обучения клиентов полностью принимать себя и свой мир такими, какие они в настоящий момент. Требуемое принятие носит радикальный и самодостаточный характер и не используется как средство достижения изменений. Ориентация на принятие в ДПТ — результат интеграции восточных психологических и духовных практик (в основном практики дзэн) и западных подходов к терапии.

Акцент ДПТ на препятствующем терапии поведении больше напоминает психодинамическую ориентацию на трансферное и контртрансферное поведение, чем какой-либо аспект стандартной когнитивно-поведенческой терапии. До сих пор терапевты поведенческой школы обычно уделяли мало внимания проблеме работы с теми видами поведения клиентов, которые препятствуют терапии. (Исключение в данном случае — обширная литература по поведению сотрудничества, а также различным подходам, которые подпадают под общую категорию формирования, или шейпинга; последнему уделялось много внимания в связи с терапией детей, хронических психиатрических пациентов и умственно отсталых индивидов.) Это отнюдь не означает, что проблема полностью игнорировалась. Г. Паттерсон с коллегами даже разработали шкалу для измерения сопротивления лечению — применительно к семьям, которые проходили его поведенческую те-

рапию (*Chamberlain, Patterson, Reid, Kavanagh, & Forgatch, 1984; Patterson & Forgatch, 1985*). Хотя сложившееся положение вещей начало меняться, до сих пор почти никакого внимания не уделяется поведению специалиста, которое препятствует эффективной когнитивно-поведенческой терапии.

Я подчеркиваю роль терапевтических отношений в ДПТ как существенно необходимое условие терапевтического прогресса, исходя в основном из своего опыта работы с суицидальными индивидами. Иногда терапевтические отношения остаются той единственной ниточкой, которая связывает человека с жизнью. При тренинге психосоциальных навыков отношения между клиентом и терапевтом (при групповой терапии также взаимоотношения между клиентами) выступают влиятельным фактором, удерживающим клиента в терапии. Индивиды с ПРЛ печально известны своей тенденцией к преждевременному прекращению лечения; поэтому следует уделять внимание факторам, которые укрепляют привязанность таких индивидов к терапии и поддерживают желание жить. Наконец, ориентация на диалектические процессы отличает ДПТ от стандартной когнитивно-поведенческой терапии, но различия эти не столь глубоки, как кажется на первый взгляд. Например, контекстуальные теории очень близки к диалектическому мышлению. Акцент на взаимосвязи разных типов поведения в человеке (например, влияние когнитивного поведения на эмоциональное поведение) в когнитивной терапии также совместим с диалектической парадигмой.

Имеют ли эти различия между ДПТ и стандартной когнитивной и поведенческой терапией фундаментальное значение — вопрос сугубо эмпирический. Конечно, в конце концов эффективность ДПТ может объясняться ролью стандартных когнитивно-поведенческих составляющих. Или же может обнаружиться, по мере расширения границ когнитивной и поведенческой терапии, что различия между ними и ДПТ не настолько глубоки, как это может показаться из моих выкладок.

Связь индивидуальной психотерапии и тренинга навыков

ДПТ была основана на модели ПРЛ как сочетания мотивационных проблем и дефицита способностей. Во-первых, согласно приведенным выше аргументам, индивидам с ПРЛ не хватает важных навыков саморегуляции, межличностного общения и перенесения дистресса. Особенно трудно для индивидов с ПРЛ сдерживать неадаптивное, зависящее от настроения поведение или инициировать поведение, которое необходимо для достижения долгосрочных целей и не будет определяться текущим настроением. Во-вторых, сильные эмоции и связанные с ними дисфункциональные допущения и представления, усвоенные в исходной инвалидирующей среде, в сочетании с инвалидирующим окружением формируют мотивационный контекст, сдерживающий использование имеющихся поведенческих навыков и зачастую подкрепляющий неадекватное пограничное поведение. Однако когда я и мои коллеги разрабатывали новый подход к терапии ПРЛ, очень скоро стало ясно, что: 1) тренинг психосоциальных навыков — в том объеме, который мы считали необходимым — представляет очень большие трудности, если

вообще возможен в контексте терапии, ориентированной на снижение мотивации к смерти и/или пограничному поведению; 2) невозможно уделять достаточное внимание мотивационным проблемам в программе с жестким контролем терапевтического плана (необходимого для тренинга навыков). Эти трудности привели к тому, что возникла идея разделить терапию на две составляющие, одна из которых была бы ориентирована прежде всего на тренинг психосоциальных навыков, а вторая — на мотивационные проблемы (в первую очередь мотивацию к жизни), замену пограничного поведения эффективным поведением и достижение удовлетворительного качества жизни.

Связь пограничных поведенческих паттернов и тренинга навыков

Критерии ПРЛ в современной трактовке (подробнее об этом можно узнать из главы 1 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*) отражают паттерн поведенческой, эмоциональной и когнитивной нестабильности и дисрегуляции. Эти проблемы можно объединить в пять категорий; четыре особых модуля в рамках тренинга поведенческих навыков разработаны непосредственно для этих пяти категорий. Во-первых, как я уже говорила, индивиды с ПРЛ страдают от эмоциональной дисрегуляции и лабильности. Эмоциональные реакции характеризуются реактивностью, и индивиды с ПРЛ обычно имеют проблемы с гневом и его выражением, а также эпизодической депрессией, тревогой и раздражительностью. Соответственно, один из модулей тренинга ориентируется на обучение навыкам эмоциональной регуляции.

Во-вторых, индивиды с ПРЛ часто страдают от межличностной дисрегуляции. Их взаимоотношения обычно носят хаотический, напряженный характер и сопровождаются трудностями. Несмотря на такие проблемы, индивидам с ПРЛ зачастую чрезвычайно трудно прекратить сложившиеся отношения, наоборот — они могут прилагать неимоверные усилия, чтобы удержать рядом с собой значимых членов окружения. Индивиды с ПРЛ (больше, чем другие категории клиентов) успешно действуют в контексте позитивных, стабильных отношений, но эта успешность теряется при утрате стабильности. Соответственно, один из модулей тренинга ориентирован на обучение навыкам межличностной эффективности.

В-третьих, индивиды с ПРЛ характеризуются паттернами поведенческой дисрегуляции, проявляющейся в проблемном и радикальном импульсивном поведении, а также суицидальных или парасуицидальных попытках. Импульсивное и суицидальное поведение в ДПТ рассматривается как неадаптивное поведение решения проблем, результат неспособности индивида переносить эмоциональный дистресс в течение достаточно долгого времени, что не позволяет индивиду найти потенциально эффективные поведенческие решения. Соответственно, один из модулей тренинга ориентирован на обучение навыкам перенесения дистресса.

В-четвертых, для индивидов с ПРЛ характерна дисрегуляция чувства “Я”. Пограничные индивиды нередко сообщают, что у них вообще отсутствует чувство собственного “Я”, что они ощущают пустоту или не знают, кто они.

В-пятых, кратковременные, непсихотические когнитивные отклонения (включая деперсонализацию, диссоциацию и бредовые расстройства) иногда вызываются стрессовыми ситуациями и обычно проходят вместе со стрессом. На оба типа дисрегуляции ориентируется особый модуль тренинга, предназначенный для обучения основным навыкам психической вовлеченности — навыкам, относящимся к способности сознательного восприятия и наблюдения себя и событий в окружающем мире.

О содержании данного руководства

В следующих четырех главах я буду рассматривать практические аспекты тренинга навыков; формат сеансов и начало тренинга навыков; стратегии структурирования ДПТ и тренинговые процедуры применительно к формальному тренингу навыков; а также использование других стратегий и процедур ДПТ в контексте тренинга навыков. Материал этих глав поможет терапевту решить, как именно проводить тренинг навыков в определенной клинике, отделении или частной практике. В последующих пяти главах приводятся практические рекомендации по обучению поведенческим навыкам, которые в совокупности образуют одну из составляющих ДПТ — формальный тренинг навыков. Здесь необходимо заметить, что хотя в нашей клинике и проводится индивидуальный тренинг навыков, клинические испытания такой формы тренинга все же проводились в группах. Многие терапевтические принципы, которые приводятся в данном руководстве, определяются ориентацией на групповой тренинг навыков — главным образом потому, что легче приспособить техники группового тренинга навыков к индивидуальной работе с клиентами, чем наоборот. (Связь между групповым и индивидуальным тренингом навыков подробнее обсуждается в следующей главе.)

Примечания

*) Говоря об индивидах, проходящих терапию, специалисты обычно пользуются терминами "пациент" или "клиент". В данном руководстве я говорю о "клиентах", а в книге использую слово "пациент". Мой выбор обусловлен вполне рациональными причинами. Использование мною слова "клиент" объясняется словарной дефиницией. Клиент — это "лицо, пользующееся услугами...", "тот, кого обслуживают; посетитель, заказчик". В этом определении присутствует акцент на профессиональном характере отношений и предлагаемых услугах (в нашем случае — тренинг навыков), а не на предполагаемой "болезни" индивида, пользующегося услугами. Другие, менее распространенные значения слова "клиент" — протеже; одна из сторон в патрон–клиентской модели отношений — менее применимы в данном случае, так как не в полной мере отражают независимый статус клиентов при тренинге навыков в ДПТ.

**) Идеи, изложенные в этом разделе, заимствованы не только из моей книги, но и из другой работы (*Linehan & Koerner, 1992*), которая представляет собой сжатое изложение биосоциальной теории ПРЛ.

2

Практические аспекты тренинга психосоциальных навыков

Необходимость в тренинге психосоциальных навыков возникает, когда решение проблем индивида и достижение желаемых целей требуют навыков, отсутствующих в поведенческом репертуаре индивида, т.е. если в идеальных условиях (когда поведению не препятствуют страхи, конфликтующие мотивы, нереалистичные представления и т.д.) индивид не способен произвести или выработать необходимое поведение. Термин "навыки" в ДПТ используется как синоним слова "возможности" и в самом широком смысле подразумевает когнитивные, эмоциональные и внешние поведенческие навыки (или навыки действия), а также их интеграцию, которая необходима для эффективного функционирования. Эффективность измеряется как непосредственными результатами, так и непрямыми последствиями поведения. Эффективное поведение можно определить как поведение, которое ведет к максимуму позитивных и минимуму негативных результатов. Термин "навыки", таким образом, означает "использование эффективных средств", а также адаптивное или эффективное реагирование на ситуации.

Акцент на интеграции поведения для выработки эффективной реакции имеет очень большое значение. Очень часто (фактически почти всегда) индивид обладает нужными поведенческими компонентами, составляющими определенный навык, но не способен составить нужные комбинации этих компонентов в случае необходимости. Например, компетентная в межличностном отношении реакция

требует составления знакомых слов в эффективные предложения, которые будут сопровождаться соответствующими жестами, мимикой, интонацией, визуальным контактом и т.д. Эти компоненты редко представляют собой что-то новое, однако очень часто требуются новые способы их сочетания. Согласно принципам ДПТ, почти любое нужное поведение может считаться навыком. Таким образом, активное и эффективное совладание с проблемами, а также избегание неадаптивных или неэффективных реакций может пониматься как использование определенных навыков. Главная задача ДПТ в целом — заменить неэффективное, неадаптивное или некомпетентное поведение компетентными и эффективными реакциями. Задача тренинга навыков в ДПТ — помочь индивиду приобрести необходимые навыки.

Индивидуальный и групповой тренинг навыков

Успешный тренинг психосоциальных навыков требует дисциплинированности как от клиента, так и от терапевта. В рамках тренинга навыков терапевтический план обычно определяется подлежащими освоению навыками. В традиционной терапии и в индивидуальной ДПТ, наоборот, план обычно определяется текущими проблемами клиентов. Если имеющиеся проблемы не терпят отлагательства, соблюдение тренингового плана требует очень активных действий терапевта по контролю направленности психотерапевтического сеанса. Большинство терапевтов в силу своего профессионального обучения не могут занять столь директивную позицию; поэтому, несмотря на благие намерения, усилия таких специалистов в тренинге навыков часто сходят на нет по мере нарастания проблем клиентов.

Даже тем терапевтам, которые хорошо владеют директивными стратегиями, трудно сохранять директивную направленность при работе с пограничными клиентами — неизбежные кризисы и низкая сопротивляемость эмоциональной боли, характерные для этой категории клиентов, выступают одним из самых серьезных и распространенных препятствий. Клиентам — и, соответственно, их терапевтам — очень трудно заниматься на психотерапевтических сеансах чем-либо другим помимо текущего кризиса. Даже ежедневные психотерапевтические сеансы не смогли бы помочь некоторым клиентам, состояние которых выглядит как непрерывный кризис. Особенно трудно удерживать направленность на навыки, когда клиент угрожает суицидом, если терапевт серьезно не займется его теперешними страданиями. “Серьезно заняться” обычно означает отказ от обусловленного планом тренинга навыков в пользу разрешения текущего кризиса.

Другие клиенты могут требовать от терапевта меньше времени и энергии, но их пассивность, безнадежность и/или незаинтересованность могут стать весьма серьезным препятствием при тренинге навыков. В такой ситуации терапевт может быстро устать и отказаться от каких-либо усилий, тем более если вообще не возлагает особых надежд на тренинг. Кроме того, тренинг навыков может быть довольно скучным для терапевтов — особенно для тех, которые занимаются им

долгое время. Это напоминает конвейер: каждый раз одно и то же, снова и снова. Неустойчивое настроение клиентов, которое может меняться в течение сеанса и от одного сеанса к другому (что очень характерно для индивидов с ПРЛ), в сочетании со слабеющей мотивацией терапевта может расстроить даже самые удачные планы тренинга навыков.

Неадекватное внимание к практическому обучению поведенческим навыкам и образующиеся в результате сдвиги в терапии более характерны для индивидуального формата, чем группового. Во-первых, направленность индивидуальной психотерапии зависит только от двух участников — клиента и терапевта. Если оба хотят переключиться на что-то другое, это не представляет сложности. И наоборот, в групповом формате направленность терапии поддерживается другими клиентами (или, как минимум, чувством долга терапевта перед другими клиентами), когда один из клиентов хочет ее изменить. Во-вторых, если один клиент может быть не в настроении для обучения навыкам, другие клиенты, наоборот, могут хотеть этого. Подкрепление, которое получает терапевт от клиентов, желающих продолжать тренинг навыков, может быть более мощным, чем наказание, исходящее от нерасположенного к тренингу клиента.

Суть проблемы заключается в следующем: тренинг навыков с пограничными индивидами зачастую не оказывает непосредственного подкрепляющего воздействия ни на клиента, ни на терапевта. Он редко приносит моментальное чувство облегчения. Тренинг психосоциальных навыков, кроме того, не относится к разряду "задушевных" техник (эту тему я обсуждаю в главе 12 своей книги). Он требует гораздо более активной работы как от клиента, так и от терапевта. Поэтому для того, чтобы индивидуальный тренинг навыков был действенным, следует принять особые меры и создать такие условия, дабы усилия *и* терапевта, *и* клиента подкреплялись в достаточной мере для их продолжения.

На развитие ДПТ во многом повлияла двойная задача создания такой формы терапии, которая, во-первых, была бы эффективна для работы с пограничными индивидами и, во-вторых, подходила бы для ежедневного применения. Как я уже упоминала в главе 1 данного руководства, трудности проведения тренинга навыков в контексте индивидуальной психотерапии заставили меня разделить лечение на две составляющие. При этом задачей одной составляющей было приобретение навыков (тренинг навыков), а задачей другой — замена неадаптивного поведения приобретенными навыками (индивидуальная психотерапия). Образно выражаясь, при тренинге навыков мы "начиняем" клиента навыками, а при индивидуальной психотерапии "выдавливаем начинку".

Поэтому, учитывая приведенные аргументы, стандартный формат тренинга навыков в ДПТ — групповая психотерапия. Однако при некоторых обстоятельствах индивидуальный тренинг навыков может быть более предпочтительным или необходимым. В частной практике или в маленькой клинике могут сложиться такие условия, что только один клиент будет нуждаться в тренинге навыков или же клиенты не смогут проходить групповой тренинг навыков в одно

и то же время. Некоторые клиенты не подходят для группового тренинга навыков. Клиент, который не в состоянии сдерживать враждебность к другим членам группы, не может участвовать в групповом тренинге, пока не будет решена проблема агрессивного поведения, — хотя мой опыт показывает, что такое случается крайне редко. Бывают клиенты, которые год или больше занимались тренингом навыков в группе, но требуют более направленной работы над определенной категорией или набором навыков. Наконец, клиент по каким-то причинам не в состоянии посещать групповой тренинг навыков.

Индивидуальный тренинг навыков

Опять-таки, направленный тренинг навыков для индивидов с ПРЛ в индивидуальном формате требует от терапевта чрезвычайной самодисциплины и настойчивости. Самыми серьезными трудностями, исходящими от клиента, будут его попытки переориентировать тренинг навыков на решение более болезненных текущих проблем или отказ/неспособность участвовать в тренинге навыков, который пытается проводить специалист. Самыми серьезными трудностями, исходящими от терапевта, будут его дискомфорт по отношению к активным и директивным интервенциям, недостаточная мотивация, скука или неспособность обеспечить ориентирование и руководство при освоении навыков, в которых нуждается клиент. Терапия в этих случаях может превратиться в противостояние клиента и терапевта. Если терапевт клиента, который препятствует тренингу навыков, может проявить настойчивость и терпение и сохранить направленность на долгосрочные цели, не переключаясь на краткосрочные, тогда индивидуальный тренинг навыков, я думаю, будет успешным. Однако такую направленность очень трудно сохранить перед лицом действительно серьезного жизненного кризиса. Что касается трудностей, исходящих от специалиста, данное руководство стремится заинтересовать (и даже заразить энтузиазмом) немотивированных терапевтов и предложить советы и идеи тем клиницистам, которые чувствуют себя неспособными к проведению тренинга навыков. Однако даже мотивированному терапевту трудно проводить тренинг навыков для индивидов с ПРЛ. Как я упоминала в своей книге, пытаться обучать навыкам индивидов с ПРЛ — все равно что учить человека ставить палатку, когда вокруг свирепствует ураган.

Однако если поведенческий репертуар клиента будет включать более действенные навыки, он сможет эффективнее справляться с кризисными ситуациями. В этом и состоит дилемма: как терапевт сможет обучать клиента навыкам, необходимым для совладания с кризисом, если неспособность клиента справиться с ситуацией настолько серьезна, что он не может освоить какие-либо новые поведенческие реакции? Одно из возможных решений проблемы состоит в том, что терапевт должен пытаться включать тренинговые процедуры в каждый психотерапевтический сеанс. Сложность такого подхода в том, что при индивидуальной психотерапии правила и причинно-следственные факторы, действующие в определенное время психотерапевтического сеанса, могут быть непонятны для

клиента. Поэтому клиент, который хочет заняться немедленным решением текущего кризиса, не знает, когда его настойчивые требования решения текущих проблем будут уместны и подкреплены, а когда нет. Проблема для терапевта заключается в том, что ему очень трудно удержаться в колее. Моя собственная неспособность сохранить направленность терапии была одной из важных причин разработки ДПТ в том виде, в котором она существует сегодня.

Еще одно возможное решение упомянутой дилеммы — поручить проведение индивидуального тренинга навыков отдельному специалисту. В этом случае правила, определяющие поведение клиента и терапевта, будут ясны. В таком формате общие поведенческие навыки осваиваются под руководством тренера навыков; кризисы, в том числе применение освоенных навыков для решения конкретных кризисных ситуаций, оказываются в центре внимания индивидуальной психотерапии. Преимущества подобного подхода представляются особенно очевидными в определенных ситуациях. Например, некоторые студенты нашей университетской клиники хотят приобрести опыт работы с пограничными индивидами, которые не могут проходить длительную индивидуальную психотерапию. Проведение направленного тренинга навыков — прекрасная возможность для этих студентов и, как показывает мой опыт, хороший шанс для клиентов. Можно без проблем проводить тренинг навыков в любых других условиях, с помощью обученных социальных работников или среднего медперсонала психиатрических учреждений. В условиях клиники терапевт может проводить индивидуальную психотерапию для своих клиентов и тренинг навыков для клиентов других специалистов; крупные клиники могут нанимать терапевтов, специализирующихся на тренинге навыков. Такая терапевтическая модель напоминает должность врача общего профиля или семейного врача, который осматривает больного и направляет его к необходимому специалисту. ДПТ отличается тем, что требует систематических (возможно, еженедельных) встреч индивидуальных терапевтов и ведущих тренинга навыков как важного условия успеха тренинга психосоциальных навыков для индивидов с ПРЛ. Я буду говорить об этом ниже.

Индивидуальный терапевт при отсутствии специалиста по тренингу навыков, к которому можно было бы направить клиента, или при необходимости самостоятельного проведения тренинга должен создать такой контекст обучения навыкам, который отличается от обычной терапии. Например, можно запланировать еженедельные сеансы, предназначенные специально для тренинга навыков. Если это возможно, тренинг должен проводиться в особом помещении. Если нет, можно по-другому расставить кресла; поставить стол рядом или между терапевтом и клиентом, чтобы разложить на нем раздаточный материал; воспользоваться доской; изменить освещение; назначать тренинг навыков и сеансы индивидуальной терапии на разное время дня; делать сеансы обучения навыкам более длительными или короткими; вести аудио- или видеозапись тренинга навыков, если она не проводится на сеансах индивидуальной психотерапии; брать другую плату. Для терапевта, работающего с особо трудным клиентом, важное значение имеет

участие в группе супервизии и консультирования — для поддержания мотивации и ориентации на навыки.

Групповой тренинг навыков

Я уже упоминала о некоторых недостатках индивидуального тренинга навыков. Основной недостаток, который еще не был озвучен, состоит в том, что индивидуальный тренинг навыков неэффективен. Даже несмотря на то, что большинство индивидов с ПРЛ на первых порах не хотят участвовать в групповой психотерапии, возможности группового формата гораздо богаче, чем возможности индивидуальной психотерапии. Во-первых, у терапевтов есть возможность наблюдать и работать с межличностным поведением, которое проявляется в группах, но редко — в контексте индивидуальной психотерапии. Во-вторых, клиенты получают возможность общения с людьми, которые сталкиваются с подобными проблемами, а валидация и формирование группы поддержки оказывают, на мой взгляд, существенное терапевтическое воздействие. В-третьих, клиенты имеют возможность учиться друг у друга, что усиливает терапевтический эффект. В-четвертых, групповой формат, как правило, снижает напряженность отношений между отдельными клиентами и ведущим группы; выражаясь психодинамическими терминами, это способствует ослаблению переноса. Такое преимущество группового формата имеет очень большое значение, так как напряженный характер терапии иногда создает больше новых проблем для индивидов с ПРЛ, чем решает старых. Наконец, групповой тренинг навыков дает отдельному клиенту довольно безопасную возможность проверить себя в коллективе. Это очень важно по двум причинам. Во-первых, все люди, в том числе индивиды с ПРЛ, должны быть способны к нормальному функционированию в группах. Во-вторых, в нашей терапевтической программе клиентам дается возможность продолжать участие в группах поддержки. Эти группы не только оказывают выраженный терапевтический эффект в сочетании с индивидуальной психотерапией, но также предлагают долгосрочное лечение, которое может быть более надежным и экономичным, чем долгосрочная индивидуальная психотерапия.

В моей экспериментальной терапевтической программе все клиенты, проходящие индивидуальную психотерапию, должны также участвовать в групповом тренинге навыков. Это требование предъявляется терапевтом к каждому клиенту уже при первой встрече, когда выясняется возможность дальнейшей совместной работы. В своей клинической практике я могу отказаться вести клиента, который не хочет участвовать в групповом тренинге навыков, если мне кажется, что без поддержки тренинга навыков индивидуальная психотерапия будет весьма затруднительна ввиду дефицита навыков клиента. Одна из причин акцента ДПТ на формировании прочных позитивных межличностных отношений с клиентом в рамках индивидуальной психотерапии состоит в том, что такое качество отношений дает терапевту возможность убедить клиента в необходимости группового тренинга навыков и заручиться его согласием, даже когда клиент не имеет ника-

кого желания посещать групповую психотерапию. В нашей экспериментальной программе нежелание клиентов на начальном этапе участвовать в групповом тренинге навыков представляет собой скорее правило, чем исключение.

Группа может состоять всего из двух человек. В нашей клинике, при наших высокодисфункциональных клиентах, мы стараемся формировать группы по шесть–восемь человек в каждой. Некоторые вопросы при групповой психотерапии приобретают особое значение, и я буду говорить о них в следующих главах этого руководства (вы можете, конечно же, просто пропускать эту информацию, если уже ведете групповой тренинг навыков).

Открытые и закрытые группы

Открытые группы — те, которые могут все время пополняться новыми членами. Закрытые группы формируются на определенный период времени; достигнув стабильного состава, группа не принимает новых членов. Выбор открытого или закрытого формата для группы часто определяется практическими соображениями. Во многих клиниках, особенно стационарных, открытые группы — это неизбежная необходимость. Амбулаторное лечение, напротив, может давать возможность сформировать группу из клиентов, которые нуждаются в групповом тренинге и согласны работать вместе в течение определенного времени. Если есть выбор, какой формат групп предпочтительнее?

Я работала с группами обоих типов и считаю, что открытые группы лучше подходят для тренинга навыков, а закрытый формат так же хорошо или даже лучше подходит для последующих встреч групп поддержки. Почему? По двум причинам. Во-первых, в открытой группе клиенты имеют возможность научиться совладанию с переменами в довольно стабильной среде. Индивидам с ПРЛ зачастую чрезвычайно трудно справиться с изменениями, к тому же иногда им очень сложно доверять другим людям. Клиенты с ПРЛ могут умолять терапевта не менять состав группы. Однако открытость группы с контролируемыми, но постоянными изменениями создает возможность для своеобразной терапевтической экспозиции — в таком контексте, где клиенты с помощью других людей могут эффективно реагировать на изменения. Однажды я спросила свою клиентку, как она относится к появлению новых членов группы и уходу старых. Клиентка сказала, что думала, будто это было устроено специально для того, чтобы она смогла отрабатывать свои навыки перенесения дистресса. В течение года я работала с закрытой группой, в которой мы старались поддерживать стабильность и постоянство. Готовясь к следующему этапу тренинга, я была неприятно поражена, когда обнаружила, что члены группы энергично сопротивляются любым, даже самым незначительным изменениям. Например, когда мы хотели передвинуть стол, за которым сидели члены группы, это привело к трехнедельному противостоянию, в результате чего я сдалась и стол остался на своем месте.

Во-вторых, в закрытой группе со временем все легче отступать от тренингового плана. По мере того как члены группы привыкают друг к другу, все больше внимания уделяется процессуальным вопросам. Иногда вся группа в целом меняет ориентацию, и направленность на освоение поведенческих навыков может теряться. Хотя процессуальные вопросы тоже важны и не должны игнорироваться, тренинг поведенческих навыков не следует путать с группами межличностной поддержки. В ДПТ клиенты присоединяются к группам поддержки после того, как полностью пройдут групповой тренинг навыков, ни в коем случае не раньше. Периодическое пополнение группы новыми членами, которым необходимо освоить новые поведенческие навыки, заставляет группу вернуться к исходной задаче.

Модули тренинга навыков

В ДПТ сформировались четыре модуля тренинга навыков: 1) основные навыки психической вовлеченности; 2) навыки межличностной эффективности; 3) навыки эмоциональной регуляции; 4) навыки перенесения дистресса. Необходимость подчеркивания этих навыков кратко обсуждалась в главе 1 данного руководства и в главе 5 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. Общий групповой формат, терапевтические стратегии и процедуры, а также конкретное содержание каждого модуля обсуждаются в следующих главах.

Модули межличностной эффективности, эмоциональной регуляции и перенесения дистресса можно пройти за восемь недель (если сохранять должную направленность тренинга). На освоение основных навыков психической вовлеченности можно отвести два-три сеанса, а затем повторять их и дополнять в начале каждого из трех остальных модулей. В моей клинике для тренинга психосоциальных навыков обычно отводится не меньше года. Это означает, что каждый клиент дважды проходит каждый из восьминедельных модулей. Поскольку навыки психической вовлеченности повторяются в начале каждого модуля и интегрируются в другие модули, они повторяются многократно в течение года. Некоторым клиентам нашей клиники для освоения психосоциальных навыков потребовалось больше года, хотя обычно после двукратного прохождения каждого модуля клиенты "идут на повышение" и переходят в более продвинутые группы. Успешный клиент может пройти тренинг навыков и за полгода.

Некоторые стационарные психиатрические отделения стали использовать ДПТ. Одна психиатрическая клиника предлагает клиентам полугодовую программу структурированной терапии. Клиенты проходят каждый модуль один раз; кроме того, они могут без ограничений пользоваться видеозаписями сеансов. В случае необходимости клиенты могут снова проходить модули тренинга психосоциальных навыков, но уже в формате амбулаторной терапии. В условиях дневного стационара клиенты могут проходить сразу несколько модулей параллельно. В стационарных психиатрических отделениях и клиниках, рассчитанных

на кратковременную терапию кризисных больных, могут предлагать один-два модуля. Например, некоторые отделения этого типа предлагают пакет, включающий комбинацию навыков психической вовлеченности и перенесения дистресса. В других отделениях берут несколько навыков из каждого модуля и создают сокращенную версию ДПТ. Как видно из этих примеров, тренинговые модули можно менять и приспосабливать к различным задачам и направлениям терапии. Однако при равенстве прочих условий я бы посоветовала, прежде чем экспериментировать, сначала научиться проводить тренинг навыков, не отступая от предложенной в этом руководстве структуры.

Объединение и разделение модулей

Хотя каждый тренинговый модуль рассчитан на восемь недель, на освоение каждого из них может потребоваться до одного года. Содержание каждой сферы навыков при интенсивном проведении тренинга характеризуется насыщенностью и сложностью. Чтобы охватить необходимый материал за восемь недель, требуется очень жесткий контроль времени. Терапевты должны быть готовы продолжать работу даже тогда, когда некоторые (или все) клиенты не освоили необходимые навыки. Клиенты часто не справляются с тем количеством информации, которое должны переработать при первом прохождении модулей. Так почему бы не объединить два отдельных восьминедельных модуля в один шестнадцатинедельный? Для сохранения раздельного формата есть несколько причин.

Во-первых, настроение и функционирование индивидов с ПРЛ характеризуется изменчивостью. В течение нескольких недель они могут пропускать занятия или быть настолько рассеянными, что их присутствие равнозначно отсутствию. Если по прошествии определенного времени модуль повторяется, это повышает вероятность присутствия клиентов — как физического, так и психологического (по крайней мере, хотя бы на части модуля).

Во-вторых, разные клиенты имеют разные потребности; соответственно, значение и актуальность модулей будут неодинаковыми для клиентов. Выдержать шестнадцать недель неактуального модуля очень трудно. Выдержать восемь недель неактуального тренинга тоже непросто, но в два раза легче.

В-третьих, при шестнадцатинедельном формате на второй и третий модули приходится меньше отработки, чем при восьминедельном формате. Если бы мне удалось доказать, что один из четырех модулей имеет большее значение и требует больше отработки, это могло бы оправдать неравномерное распределение времени. Однако я не располагаю проверенными эмпирическими фактами, позволяющими сделать вывод о преимущественном значении одного из модулей. Кроме того, маловероятно, чтобы один и тот же модуль имел решающее значение для всех клиентов. Основная посылка ориентированной на навыки поведенческой терапии состоит в том, что приобретение поведенческих навыков требует тщательной отработки. Даже несмотря на то что при первом прохождении восьминедельного модуля объем информации кажется клиентам непосильным, они, тем не ме-

нее, способны применять изучаемые навыки в повседневной жизни. Таким образом, при разовом прохождении каждого модуля в первые шесть месяцев терапии остается как минимум полгода (до окончания тренинга) для отработки навыков.

В-четвертых, возвращение к модулю спустя несколько месяцев, после попыток применить навыки на практике, может быть очень полезным. Восприятие материала становится более осмысленным. Клиенты имеют возможность узнать, что проблемы, кажущиеся чрезвычайно сложными на одном этапе, могут становиться более податливыми, если не оставлять попыток справиться с ними.

Наконец, мой опыт показывает, что при шестнадцатинедельном формате групповой тренинг навыков больше подвержен сбоям вследствие смещения направленности на кризис отдельных клиентов и процессуальные вопросы. Хотя этим вопросам необходимо уделять некоторое внимание, нельзя превращать тренинг навыков во встречи группы поддержки — ошибка, которую легко совершить, если нет жесткого контроля времени. Мой опыт показывает, что стоит только допустить подобное отклонение, и будет очень трудно снова вернуться к запланированному тренингу навыков.

Несмотря на то что по нескольким причинам я считаю восьминедельный формат предпочтительным, нет какого-либо априорного основания для раздельного применения модулей. Быстрое прохождение каждого модуля зависит от слаженной координации каждого клиента с индивидуальным терапевтом (если только должности индивидуального терапевта и ведущего тренинга навыков не совмещает один человек). Опять-таки, в ДПТ индивидуальная психотерапия должна помогать клиенту по мере необходимости применять изучаемые поведенческие навыки в повседневных ситуациях, в том числе кризисных. Перед индивидуальной психотерапией, кроме того, стоит задача анализа мотивационных проблем, которые препятствуют замене неадаптивного поведения поведенческими навыками ДПТ.

Очередность модулей

На момент написания этой книги не было каких-либо эмпирических данных, определяющих предпочтительную очередность модулей. Поскольку основные навыки психической вовлеченности встроены в каждый из трех остальных модулей, модуль психической вовлеченности, по всей видимости, нужно проходить в первую очередь. В нашей нынешней программе далее следуют остальные модули в указанном порядке: межличностной эффективности, эмоциональной регуляции и перенесения дистресса. Такой порядок объясняется нарастающей от модуля к модулю генерализацией навыков и принципов. Кроме того, с каждым новым модулем снижается валидация эмоциональной боли, которую испытывает клиент.

Модуль межличностной эффективности представляет собой обучение навыкам изменения порождающего боль окружения. Ситуация вызывает настолько сильные эмоциональные страдания, что ее нужно изменить. Модуль эмоциональной регуляции предполагает, что наряду с негативным воздействием ситу-

ации реакция индивида настолько болезненна, что ее тоже следует изменить, и она поддается изменениям. Модуль перенесения дистресса предполагает, что даже сильную боль можно перенести и что можно жить и принимать жизнь, несмотря на страдания. Конечно, усвоить эти уроки очень трудно — любому человеку, и особенно нашим клиентам. Однако можно найти обоснованные причины и для другой очередности модулей. Сейчас в моей клинике (и в некоторых других) клиентам на первых встречах дают материалы по Стратегиям кризисного выживания (которые входят в модуль перенесения дистресса). Эти материалы более или менее подходят для самостоятельного освоения, и многим клиентам они очень помогают. Затем мы возвращаемся к этим материалам и подробно разбираем их при прохождении модуля перенесения дистресса.

Гомогенные и гетерогенные группы

Группы тренинга навыков ДПТ однородны, или гомогенны, — в том смысле, что формируются из клиентов с одинаковым диагнозом. Группы набираются из клиентов, которые соответствуют диагностическим критериям ПРЛ и имеют историю недавнего парасуицидального поведения (намеренное членовредительство; значение этого термина подробно объясняется в главе 1 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*). В других отношениях состав групп достаточно разнороден. Возраст членов группы — от шестнадцати до сорока восьми лет, некоторые группы включают мужчин и женщин, отличаются также социально-экономический статус и семейное положение членов групп. Для всех наших клиентов групповая психотерапия стала первым опытом общения с индивидами, которые испытывают такие же или очень похожие трудности. Хотя опыт убеждает меня в том, что однородность группы будет преимуществом при работе с пограничными, парасуицидальными индивидами, такой состав групп, конечно же, обладает и определенными недостатками.

Аргументы против гомогенных групп

Можно привести довольно убедительные аргументы против гомогенных групп суицидальных, пограничных индивидов. Во-первых, при амбулаторной терапии такой состав группы сопряжен с определенным риском. Любая форма психотерапии — групповая или индивидуальная — может вызывать сильный стресс у индивидов с ПРЛ. Их чрезвычайная эмоциональная реактивность обусловливает сильные эмоции, требующие умелого терапевтического обращения. Терапевт, кроме того, должен уметь хорошо понимать невербальные сигналы и непрямые вербальные сообщения и правильно реагировать на них — весьма трудная задача даже в идеальных условиях. Комментарии терапевтов часто неправильно интерпретируются клиентами, а необдуманные комментарии оказывают чрезвычайно сильное воздействие. Даже у самых внимательных и восприимчивых терапевтов клиент нередко покидает сеанс в худшем эмоциональном состоянии, чем то,

с которым он пришел на сеанс. Часто после этого терапевту приходится долго общаться с клиентом по телефону, чтобы успокоить его.

Подобные проблемы усугубляются при групповой психотерапии. Одному или даже двум терапевтам невозможно следить за эмоциональными реакциями каждого клиента и адекватно на них отвечать. При большем количестве клиентов и более быстром темпе (по сравнению с индивидуальной психотерапией) терапевты более подвержены ошибкам и имеют меньше возможностей для взвешенных комментариев, а клиенты в свою очередь более склонны к ошибочным интерпретациям. Кроме того, клиенту труднее проявлять свои эмоциональные реакции по отношению к ведущему тренинга в присутствии других членов группы. Поэтому в групповой психотерапии многократно повышается вероятность того, что клиенты уйдут с сеанса в состоянии эмоционального смятения, не будучи способными справиться со своими эмоциональными реакциями.

Второй недостаток однородного состава — тенденция клиентов к эмоциональной зависимости от проблем и трагедий друг друга. Клиенты часто тревожатся, гневаются, впадают в депрессию и испытывают отчаяние не только из-за собственных проблем, но и в связи с проблемами других членов группы. Выслушивание описания чьей-то трудной жизни и страданий может вызвать у клиентов чрезвычайно болезненные эмоциональные реакции. Это проблема и для нас — лечащего персонала. Нам также приходится выслушивать описания страданий наших клиентов. Представьте, насколько труднее приходится тем индивидам, которые не могут модулировать свои реакции на эмоционально заряженную информацию.

Еще один аргумент против однородного состава основан на мнении о том, что при формировании группы исключительно из индивидов с ПРЛ не будет никого, кто смог бы моделировать адекватное, адаптивное поведение, — или, если посмотреть на ситуацию с другой стороны, что при однородном составе усиливается модель неадекватного, неадаптивного поведения. Мой опыт убеждает меня, что это совсем не так. Наоборот, меня часто поражает способность наших клиентов помогать друг другу справляться с проблемами. Единственная сфера, в которой действительно ощущается недостаток конструктивного моделирования, — совладание с чрезмерными отрицательными эмоциями. Основную ответственность за моделирование несуицидальных способов совладания с отрицательными эмоциями, особенно на начальном этапе терапии, приходится брать на себя ведущим группы.

Четвертый аргумент против гомогенных групп связан с активной пассивностью пограничных индивидов (этот поведенческий паттерн подробно описывается в главе 3 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*), их способностью "заражаться" настроением и поведением других людей и неспособностью действовать независимо от настроения. Восприимчивость к суицидальному поведению может выступать особо трудной проблемой. Иногда, если один клиент приходит на сеанс в подавленном настроении, все члены группы постепенно проникаются его настроением. Если веду-

щие групп будут недостаточно внимательны, даже они могут поддаться общему настроению. Одна из причин того, почему в каждой группе нашей клиники два ведущих (другие причины будут обсуждаться ниже), заключается в том, что в подобных ситуациях они смогут поддержать друг друга и сохранить работоспособность. Эта задача может быть очень трудной.

Наконец, существует мнение, что индивиды с ПРЛ, в отличие от других категорий клиентов, более склонны "требовать внимания" к себе и что такая поведенческая тенденция будет разрушительно действовать на групповую психотерапию. Опять-таки, мой опыт показывает, что это мнение безосновательно.

Аргументы в пользу гомогенных групп

Я могу привести два весомых аргумента в пользу гомогенных групп. Во-первых, однородность позволяет ведущим групп применять навыки и теоретические концепции, разработанные специально для проблем суицидального поведения и ПРЛ. Большая часть навыков, которым обучают, применима к различным категориям клиентов. Гетерогенная группа требовала бы более обобщенной подачи навыков, а также индивидуальной адаптации этих навыков к основным проблемам каждого клиента. Трудно было бы предложить общую концептуальную схему — разве что самую обобщенную.

Второй аргумент в пользу гомогенной группы — предоставляемая отдельным клиентам возможность общения с индивидами, которые сталкиваются с такими же проблемами. Мой опыт показывает, что такое общение дает нашим клиентам весьма эффективный опыт валидации. Многие индивиды участвовали в других группах, однако, как уже упоминалось, не имели опыта общения с людьми, понимающими их зачастую необъяснимое желание причинить себе физическую боль, покончить с собой, мучительную неспособность контролировать свои эмоции и поведение, а также страдания, вызванные инвалидирующим окружением. Всем этим индивидам хорошо знакомы трудности преодоления эмоциональной боли — чаще всего неадаптивными, дисфункциональными способами.

Фактор, способный ослабить преимущества однородного состава группы, — различный уровень прогресса отдельных участников. Если один из клиентов часто покушается на членовредительство и самоубийство, присутствие в группе индивидов с такими же проблемами полезно для валидации его опыта. Однако после того как клиент справляется со своими трудностями, суицидальное и парасуицидальное поведение других членов группы оказывает на клиента негативное влияние. Описание членами группы совершенных ими актов членовредительства и передозировки действует притягательно и вызывает побуждение к подобному поведению. Конечно же, это очень опасный опыт для индивида, всеми силами старающегося удержаться от суицидального и парасуицидального поведения. Кроме того, мы обнаружили, что по мере прогрессирования клиента его образ "Я" меняется от "пограничного" к "непограничному". В такой ситуации клиенту может быть трудно оставаться членом группы, предназначенной для

пограничных индивидов, — особенно в том случае, если у него сохраняется оценочное восприятие действительности. Две эти проблемы — побуждение к подражанию суицидальному поведению, а также потребность в изменении образа "Я" от пограничного к непограничному — должны компетентно решаться ведущими группы, чтобы индивид смог продолжать групповой тренинг навыков.

Роль индивидуальной психотерапии в тренинге психосоциальных навыков

Как я уже упоминала, тренинг навыков с суицидальными пограничными клиентами служит дополнением к индивидуальной психотерапии. Тренинг навыков — одна из составляющих ДПТ, терапия им не исчерпывается. Его основное предназначение — быть, образно выражаясь, слугой индивидуальной психотерапии. Тренинг навыков дает тот материал, ту "глину", из которой индивидуальный терапевт и клиент могут вместе вылепить функциональное изделие. Следует помнить, что при терапии высокодисфункциональных клиентов с ПРЛ тренинг навыков сам по себе ничего не даст.

Какой вид индивидуальной психотерапии лучше всего сочетается с тренингом навыков? Проведенные нами эксперименты показывают, что сочетание индивидуальной ДПТ и тренинга навыков ДПТ намного эффективнее сочетания индивидуальной не-ДПТ и тренинга навыков (*Linehan, Heard, & Armstrong, 1993*). Однако ведущие тренинга навыков не всегда имеют возможность выбирать вид индивидуальной психотерапии, особенно в государственных психиатрических учреждениях и стационарных отделениях. В тех клиниках, где только начинают вводить ДПТ, может не хватать обученных специалистов для проведения индивидуальной ДПТ. Или же политика психиатрического учреждения может предусматривать интеграцию различных видов терапии. Например, некоторые стационарные психиатрические отделения пытались сочетать тренинг навыков ДПТ и индивидуальную психодинамическую терапию. Учреждения для лечения острых психиатрических заболеваний могут строить психосоциальную терапию преимущественно на деятельности среднего медперсонала и тренинге навыков, заменяя индивидуальную психотерапию фармакотерапией.

Проведение тренинга навыков вне контекста стандартной ДПТ может требовать некоторых модификаций. Какие именно изменения вносить, зависит от вида индивидуальной психотерапии, а также от взаимоотношений ведущего тренинга навыков с индивидуальным терапевтом.

Если индивидуальный терапевт не включает анализ применения клиентом навыков в свою работу с ним

Несмотря на некоторые усилия интегрировать в повседневную жизнь новое поведение, осваиваемое в рамках тренинга навыков, нехватка времени и сложность

достижения такой интеграции требуют активной помощи каждого индивидуального терапевта своему клиенту в применении новых навыков. Индивидуальный терапевт проводит анализ применения клиентом навыков в повседневной жизни, так называемый коучинг. Одна из задач индивидуального диалектико-поведенческого терапевта — применять критерий поведенческих навыков, помогая клиенту в выработке решений жизненных проблем. Поэтому при прохождении, например, модуля перенесения дистресса проблемы рассматриваются как требующих навыков перенесения дистресса. Если терапия обращается к межличностной эффективности, индивидуальный терапевт может подчеркивать взаимосвязь проблем (или их решения) и межличностного поведения. Обычно проблемы становятся "проблемными" оттого, что события ассоциируются с негативными эмоциональными реакциями; одно из возможных решений — изменить эмоциональную реакцию клиента на ситуацию. Эффективная реакция также может моделироваться с точки зрения навыков психической вовлеченности.

Способность применять любой из поведенческих навыков к любой проблемной ситуации одновременно очень важна и труднодостижима. Индивидуальные терапевты должны знать поведенческие навыки как свои пять пальцев, а также быстро ориентироваться и действовать во время психотерапевтического сеанса или в кризисной ситуации. Если индивидуальный терапевт не знаком с навыками, подлежащими освоению, нужно сделать все возможное, чтобы дать ему максимум необходимой информации. Применяемые для этого стратегии обсуждаются ниже.

Требуемое активное вмешательство и коучинг могут не сочетаться с индивидуальной психотерапией, которую предпочитает индивидуальный терапевт. Некоторые терапевты, например, считают помощь клиенту в освоении нового компетентного поведения лечением "симптомов", а не "болезни". В одной клинике, где начали вводить ДПТ, индивидуальные терапевты (медики по образованию) отсылали клиентов к среднему медперсоналу, который должен был проводить занятия по замене неадаптивного поведения новыми навыками. Мой опыт показывает, что в такой ситуации клиентам потребуется дополнительная помощь в применении осваиваемых навыков. Им также нужно будет помочь в осознании важности новых навыков, поскольку индивидуальные терапевты дают понять, что только они проводят "настоящую" терапию.

Чтобы решить эти задачи, ведущие тренинга навыков могут вводить некоторые модификации. Можно ввести дополнительные еженедельные занятия по тренингу навыков, где клиентам помогут научиться применять новые навыки в сложных жизненных ситуациях. Однако чаще всего люди нуждаются в помощи, когда оказываются в кризисной ситуации. Тренинг навыков можно сравнить с тренировкой баскетболистов. Тренеры не только учат спортсменов вести мяч и бросать его в корзину, но и проводят игры, чтобы спортсмены могли применить полученные навыки на практике. При работе с амбулаторными клиентами лучше всего проводить коучинг по телефону. В стандартной ДПТ время, отводимое на телефонные консультации, жестко регламентируется; почти все звонки клиента

переадресовываются индивидуальному терапевту. Однако если индивидуальный терапевт не принимает звонков клиента или не проводит коучинг, заняться клиентом может ведущий тренинга навыков — по крайней мере, если клиент нуждается в таком коучинге и звонит ради этого.

В стационарном отделении средний медперсонал должен осваивать поведенческие навыки вместе с клиентами. Затем персонал может проводить коучинг для клиентов. В некоторых стационарных отделениях проводятся еженедельные консультативные встречи с клиентами. Устанавливается определенное время, в которое клиенты могут приходить к специалисту за советом. (Это новшество было введено Чарльзом Свенсоном в Корнелльском медицинском центре при Нью-Йоркском госпитале в Уайт-Плейнс). В идеале клиенты также могут обращаться с просьбами о помощи друг к другу. В других учреждениях терапевт проводит обучение новым навыкам, а средний медперсонал ведет группы по разбору домашнего задания. Клиенты собираются и вместе обсуждают свои попытки отработки новых навыков, помогая друг другу решать возникающие проблемы; индивидуальные терапевты подкрепляют использование новых навыков (*Barley et al., in press*).

Если индивидуальный терапевт ожидает от тренера помощи в преодолении суицидального кризиса

Одно из ключевых различий между ДПТ и многими другими видами индивидуальной психотерапии — акцент ДПТ на модификации текущего неадаптивного поведения перед разрешением длительных межличностных конфликтов и последствий раннего травматического опыта. Фактически парадигма ДПТ требует, чтобы имеющееся суицидальное поведение высокой степени риска (включая все случаи парасуицида), препятствующее терапии поведение и экстремальное поведение, значительно ухудшающее качество жизни, претерпевали модификацию до того, как будет предпринята любая серьезная попытка проанализировать и разрешить высокопроблемные межличностные конфликты и полученные психологические травмы. Терапевтическая экспозиция стрессовых ситуаций требует, как минимум, способности переносить дистресс, не прибегая к суицидальным и парасуицидальным действиям, сильно выраженной суицидальной идеации, интенсивному препятствующему терапии поведению или другим видам высокодисфункционального поведения.

Но — и это самый важный момент — ослабление этих видов неадаптивного поведения *не* является специфической целью тренинга навыков ДПТ. Наоборот, тренинг направлен на обучение *общим* навыкам, которые можно применить к актуальным жизненным проблемам клиентов. Применение этих навыков к проявляющемуся в данное время суицидальному поведению, препятствующему терапии поведению и другим чрезвычайно дисфункциональным видам поведения не обязательно происходит на первом году терапии.

Фактически, как я буду объяснять ниже, обсуждение текущего парасуицидального поведения активно не поощряется при тренинге навыков. Применение навыков к чрезвычайно стрессовым ситуациям не поощряется на ранних этапах

тренинга навыков, потому что это противоречит принципам формирования, или шейпинга. Препятствующее терапии поведение, в том числе создающее чрезвычайные трудности для тренинга навыков, переадресовывается индивидуальному терапевту — прежде всего из-за недостатка времени, характерного для тренинга навыков.

Проблемы с ориентацией тренинга навыков возникают в том случае, если индивидуальный терапевт игнорирует текущее неадаптивное поведение, отдавая предпочтение длительным конфликтам и раннему опыту. Такая направленность индивидуальной психотерапии при отсутствии соответствующего акцента на навыках совладания может усугубить имеющееся дисфункциональное поведение. Проблемы могут быть особенно серьезными, если индивидуальный терапевт неправильно понимает цели тренинга навыков ДПТ, ошибочно принимая его за форму терапии, направленной непосредственно на модификацию имеющегося дисфункционального и суицидального поведения.

Мой опыт показывает, что многие терапевты, не практикующие ДПТ, не хотят заниматься непосредственной модификацией дисфункционального поведения. Это нежелание вполне понятно, если учесть, что у них нет бихевиористского образования и они надеются на поведенчески ориентированный тренинг навыков. К сожалению, в ДПТ ведущие тренинга навыков точно так же надеются на индивидуальных терапевтов. И это порождает проблему: в конечном счете никто не помогает клиенту модифицировать применяемый им стиль совладания с чрезвычайно болезненными переживаниями (посттравматическим стрессом, внутрипсихическими конфликтами, межличностными конфликтами или другими значительными стрессами).

Проблема еще больше усугубляется, когда индивидуальные терапевты, надеясь на то, что ведущие тренинга навыков разовьют у клиентов способности к совладанию с повседневными проблемами, начинают повышать уровень стресса в индивидуальной психотерапии, в то же время уделяя все меньше внимания обучению навыкам копинга. В такой ситуации можно утверждать, что сочетание тренинга навыков ДПТ с индивидуальной не-ДПТ будет оказывать скорее ятрогенное воздействие, чем терапевтическое.

В подобных условиях возникает необходимость проводить тренинг навыков для клиентов, не проходящих индивидуальную ДПТ, отдельно от клиентов стандартной ДПТ. При этом следовало бы значительно замедлить темп тренинга, а также разработать механизм анализа суицидального поведения в контексте тренинга навыков. Один из возможных вариантов — ввести дополнительный еженедельный тренинговый сеанс в таком формате. Поскольку анализ суицидального поведения весьма негативно воздействует на других клиентов, нужно обязательно проводить обсуждение с точки зрения позитивного поведения совладания; уделять внимание пассивным клиентам, у которых, возможно, высокая суицидальность просто не выражается внешне; планировать работу по индивидуальным копинг-стратегиям для использования в интервалах между сеансами тре-

нинга навыков; подготавливать ресурсы, доступные для клиентов в интервалах между сеансами тренинга навыков, если суицидальность клиентов при тренинге навыков повышается.

Все это необходимо потому, что, как показывает мой опыт, суицидальные индивиды обычно испытывают усиливающееся побуждение к парасуицидальному поведению при обсуждении суицидального поведения за прошедшую неделю (в том числе суицидальных побуждений). Именно эта проблема эскалации риска мешает многим терапевтам непосредственно обсуждать тему суицида со своими клиентами. К сожалению, когда ответственность перекладывается на ведущих тренинга навыков, вероятность травмы многократно возрастает.

Консультации индивидуальных терапевтов и тренеров

Обсуждаемые выше проблемы иногда бывают результатом неадекватной коммуникации между индивидуальными терапевтами и ведущими тренинга навыков. Если ожидания каждой группы терапевтов, возлагаемые на другую группу, не озвучиваются и не анализируются, неудивительно, что две составляющие терапии не способствуют эффективности друг друга. Один из самых важных аспектов ДПТ — стратегии супервизии и консультирования терапевта (которые описываются в главе 13 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*). Эти стратегии требуют, чтобы все диалектико-поведенческие терапевты проводили регулярные собрания. Цель таких собраний — делиться информацией и удерживать терапевтов в рамках ДПТ.

В моей клинике собрания по супервизии и консультированию проходят каждую неделю и длятся два часа. В ходе собрания обсуждаются ситуации отдельных клиентов. Ведущий тренинга навыков рассказывает индивидуальному терапевту о тех навыках, освоением которых клиент занимается на данном этапе. При необходимости тренер навыков проводит поведенческое обучение терапевтов. Такая координация действий индивидуального терапевта и тренера навыков идет на пользу клиентам и снижает вероятность путаницы. Хотя последовательность и соответствие между ответственными за различные составляющие терапии не особо ценится в ДПТ, в данном случае такая последовательность может быть полезной, поскольку клиентам приходится осваивать довольно большое количество навыков. Еженедельные встречи специалистов способствуют слаженности. Кроме того, обсуждаются любые проблемы, с которыми могут сталкиваться клиенты при применении навыков и/или при тренинге навыков. Индивидуальные терапевты консультируются с ведущими тренинга навыков и учитывают полученную информацию при планировании индивидуальной психотерапии.

Может показаться, что мой акцент на важности встреч индивидуальных терапевтов и ведущих тренинга навыков противоречит стратегиям консультирования пациента, которые также выступают важной составляющей ДПТ. (Эти стратегии подробно обсуждаются в главе 13 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*; эта тема также затрагивается в главе 5 дан-

ного руководства.) Во-первых, нужно сказать, что данные стратегии консультирования требуют от диалектико-поведенческих терапевтов действительно филигранной работы, их применение довольно сложно.

Когда терапевтическая единица определяется как коллектив специалистов (включающий индивидуального терапевта и тренера навыков), клиника, стационарное отделение или другая организация, где определенное количество терапевтов работают с определенным количеством клиентов в рамках координированной терапевтической программы, тогда консультации между специалистами имеют существенное значение — при условии информированности клиентов и их согласия на такое сотрудничество. Применение стратегий консультирования в этом случае требует, чтобы специалист удерживался от действий *за* клиента. Поэтому терапевты должны быть очень осторожны, чтобы не превратиться в посредников для своих клиентов.

Особенно трудная ситуация возникает, когда индивидуальный терапевт клиента работает независимо от ведущего тренинга навыков и не хочет консультироваться с ним либо не имеет для этого времени. Можно ли добиться прогресса в такой ситуации? Ответ зависит от готовности и желания индивидуального терапевта содействовать клиенту в интеграции нового поведения независимо от тренера навыков. Возможно, терапевт с развитыми навыками поведенческой терапии при определенных обстоятельствах сможет достичь хороших результатов. Во-первых, индивидуальный терапевт должен получить от клиента необходимую информацию о том, какое поведение он осваивает на тренинге навыков, чтобы помочь клиенту применять эти навыки в проблемных ситуациях. Во-вторых, терапевт должен хорошо ориентироваться в этих навыках и уметь применять их, а это не так просто, как может показаться на первый взгляд. В-третьих, терапевту нельзя поддаваться искушению и надеяться, что заниматься ослаблением суицидального и другого чрезвычайно дисфункционального поведения будет ведущий тренинга навыков. В моей клинике, когда тренинг навыков проводится с клиентами, индивидуальные терапевты которых работают не в формате ДПТ, мы ставим условие: тренинг навыков будет проводиться только в том случае, если терапевты согласятся проводить коучинг по осваиваемым клиентом навыкам. Если терапевты соглашаются, мы снабжаем их материалами по тренингу навыков. Подробнее принципы работы над суицидальным и кризисным поведением будут обсуждаться позже.

Ведущие тренинга

Как показывает опыт, групповой тренинг навыков должен проводиться двумя специалистами (т.е. котерапевтами). Основная причина этого — возможное выгорание, которое может произойти очень быстро, если терапевт будет проводить тренинг в одиночку. Один терапевт едва ли сможет вынести постоянную пассивность, эмоциональную уязвимость клиентов, атмосферу безнадежности и

инвалидацию, сопровождающие групповой тренинг навыков в первые месяцы. Тенденция членов группы к эмоциональному отчуждению в случае возникающего межличностного напряжения или конфликта, в том числе вызванных попытками терапевта "подтолкнуть" отдельных клиентов, вызывает обратную тенденцию со стороны специалиста — отступить, обвинить жертву, а затем внезапно атаковать члена группы. При долгой работе в одиночку сопротивляться этой тенденции почти невозможно. Основная функция котерапевта — обеспечить диалектический баланс и личную поддержку, благодаря чему "качели" (принятия и изменения, см. главы 2 и 7 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*) будут действовать и дальше.

В нашей группе мы используем модель основного и вспомогательного ведущего. Обязанности ведущих при типичном сеансе тренинга несколько отличаются. Основной ведущий начинает встречу, проводит начальный анализ домашней отработки поведения и представляет новый материал. Основной ведущий также отвечает за распределение времени сеанса, по мере необходимости переходя от одного клиента к другому. Таким образом, основной ведущий группы несет основную ответственность за освоение поведенческих навыков.

Функции вспомогательного ведущего отличаются большим разнообразием. Прежде всего, вспомогательный ведущий своим посредничеством снижает напряжение, возникающее между основным ведущим и членами группы, обеспечивая баланс, который позволит достичь синтеза. Во-вторых, если основной ведущий воспринимает группу как одно целое, вспомогательный ведущий следит за каждым отдельным членом группы и при необходимости занимается возникшими вопросами либо консультируется с основным ведущим во время перерывов. В-третьих, вспомогательный ведущий помогает в освоении навыков, предлагая альтернативные объяснения, примеры и т.д.

Если говорить о восприятии клиентами котерапевтов как "хорошего" и "плохого", то "плохим" будет основной ведущий, который навязывает группе определенные нормы, а "хорошим" — вспомогательный, который всегда старается смотреть на вещи глазами "подчиненных". Чаще всего, хотя и не всегда, при групповом тренинге роль "подчиненных" достается членам группы, поэтому вспомогательный ведущий становится "хорошим". Пока оба котерапевта сохраняют диалектический подход к процессу в целом, такое разделение труда и ролей может иметь вполне терапевтическое значение. Очевидно, что для этого требуется некоторая степень личностной защищенности обоих ведущих.

При этом особо важную роль могут играть стратегии супервизии и консультирования ДПТ. Группа супервизии и консультирования служит точкой диалектического равновесия обоих котерапевтов — подобно тому, как вспомогательный ведущий обеспечивает баланс между основным ведущим и членами группы во время тренинга навыков. Таким образом, функция группы супервизии и консультирования ДПТ — актуализация смысла в каждой из позиций противостояния при возникающем напряжении, побуждение к примирению противоречий и синтезу.

3

Формат сеанса и начальный этап тренинга навыков

Формат и организация сеанса

Сеансы тренинга навыков могут проводиться в различных форматах. В моей клинике еженедельный сдвоенный сеанс группового тренинга навыков два с половиной часа, обычно с перерывом. Этот формат сохраняется относительно неизменным в течение всего года. Первый час начинается с ритуалов открытия, после чего члены группы обсуждают свои попытки отработки поведенческих навыков (или отсутствие таковых) за прошедшую неделю; затем устраивается перерыв. Второй час посвящен подаче и обсуждению новых навыков. Последние пятнадцать минут отводятся на завершение сеанса.

В некоторых стационарных отделениях проводят два часовых сеанса в неделю, один час отводится на анализ домашней работы, второй — на освоение новых навыков. Эта модель подходит для стационара и дневного стационара, где персоналу легче убедить клиентов посещать оба сеанса. Однако при амбулаторной терапии существует опасность того, что клиенты не будут посещать сеанс анализа домашней работы, если они по каким-либо причинам не отрабатывали необходимые навыки в течение недели, что неблагоприятно скажется на тренинге навыков.

В других учреждениях пытались сократить время сеанса, обычно до полутора часов вместо двух с половиной. Наш опыт показывает, что полутора часов для проведения группового сеанса недостаточно. Даже если на сеанс отводится два с половиной часа, пятьдесят или шестьдесят минут анализа домашнего задания означают, что на каждого члена группы приходится совсем немного времени —

шесть–восемь минут. Пятидесяти минут или часа не хватает и для подачи и обсуждения нового материала. Хотя ведущие группы могут дать клиентам довольно объемный материал, помимо этого им необходимо провести начальную отработку новых навыков на сеансе, обсудить планы поведенческой отработки на предстоящую неделю, проверить уровень понимания новых навыков у каждого члена группы, разобрать с клиентами новые таблицы домашней отработки навыков, чтобы те поняли, как выполнять поведенческие задания и вести необходимые записи. Для индивидуального тренинга навыков достаточно одного еженедельного сеанса продолжительностью сорок пять–пятьдесят минут.

Первые тридцать–шестьдесят минут каждого *нового* модуля тренинга навыков (напомню, что в ДПТ четыре таких модуля) отводятся на обсуждение необходимости и целей каждого модуля. (В постоянной группе это происходит за счет времени, предназначенного для обзора домашней отработки навыков за истекшую неделю.) Задача ведущих — убедить клиентов в том, что навыки нового/очередного модуля актуальны для них и имеют непосредственное отношение к их жизни, что освоение этих навыков сделает их жизнь лучше и, самое важное, что освоение нового поведения клиентам вполне под силу. Ведущим группы часто приходится проявлять изобретательность и демонстрировать актуальность и применимость определенных комплексов навыков к определенным проблемам. Обоснование модулей дается в главах 7–10.

Начало сеанса

На групповых сеансах мы предлагаем клиентам не содержащий кофеина кофе и чай (а также легкие закуски); сеанс начинается с того, что члены группы берут чашку чая или кофе и рассаживаются. Первая задача — заполнить исследовательские анкеты или контрольные формы, которые могут использоваться на данном этапе. Если член группы пропустил один или несколько сеансов, ему предоставляется возможность рассказать, почему это случилось. Если для данного клиента пропуск сеансов составляет типичную проблему, можно уделить некоторое время (до пяти минут) обсуждению того, что мешает нормальному посещению сеансов и как это исправить. Если есть какие-то вопросы, которые касаются группы в целом (например, объявления, претензии к нескольким членам группы, которые опаздывают или не предупреждают о том, что вынуждены пропустить сеанс), они решаются в начале сеанса. Некоторое внимание к препятствующему терапии поведению очень важно, такими проблемами нельзя пренебрегать.

Обсуждение домашней отработки навыков, обзор домашних заданий прошедшей недели

Следующий этап — рассказ членов группы о своих попытках отработки изучаемых поведенческих навыков (психической вовлеченности, межличностной эффективности, эмоциональной регуляции, перенесения дистресса и т.д.). На на-

ших групповых сеансах основной ведущий просит каждого клиента рассказать другим членам группы, какое поведение он отрабатывал в предыдущие дни. (Мой опыт показывает, что клиенты редко сами вызываются рассказывать о своей домашней отработке навыков и что такая форма отнимает слишком много времени. Однако я могу дать клиентам шанс самим выбирать, кто из них будет говорить первым.) При этом большое значение может иметь терминологический аппарат. Бихевиористы называют самостоятельную отработку поведения "домашней работой" и просят рассказать клиентов о "домашней отработке навыков". Некоторые наши клиенты приняли эту терминологию и предпочитают называть тренинг навыков занятиями — наподобие занятий в университете. Других эти термины раздражают — такие клиенты чувствуют себя словно школьники под руководством учителей. Чтобы снять возможные недоразумения, нужно с самого начала обсудить терминологию и значение терминов.

Еженедельное обсуждение членами группы домашней отработки навыков — важная часть тренинга навыков. Уверенность в том, что каждый член группы должен будет рассказать о своей отработке новых навыков и что невыполнение домашних заданий будет тщательно анализироваться, служит действенным фактором мотивации и заставляет клиента хотя бы попытаться применить новое поведение. При обсуждении устанавливается и поддерживается норма еженедельной отработки навыков *in vivo*, в условиях реальной жизни. Нужно попросить поделиться своим опытом всех клиентов — даже тех, которые выражают крайнее нежелание рассказывать о себе. Этот этап сеанса настолько важен, что его проведение приоритетнее любой другой групповой деятельности. Чтобы завершить обсуждение в отведенные пятьдесят–шестьдесят минут, основному ведущему требуются очень хорошие навыки распределения времени, о чем уже упоминалось выше. Однако из-за обычного отсутствия одного-двух членов группы, а также обычного отказа одного-двух клиентов рассказывать о себе, другим членам группы достается значительно больше времени.

Управление обсуждением требует от ведущих групп чрезвычайной восприимчивости. Задача ведущих — слегка подталкивать каждого члена группы к анализу собственного поведения; валидировать его трудности, противостоять его тенденции к негативным суждениям о себе и стремлению к неоправданно высоким стандартам и в то же время, если есть такая необходимость, помогать клиенту развивать более эффективные стратегии навыков на следующую неделю. Кроме того, ведущие должны правильно распределять внимание между анализом поведения в промежутках между сеансами и попытками описания, анализа и разрешения проблем во время сеанса. Страх навлечь на себя критику или показаться "глупым", стыд, унижение, замешательство, ненависть к себе и гнев часто мешают клиентам поделиться своим опытом и извлечь из этого пользу. Умелое обращение с этими эмоциями — сочетание стратегий валидации со стратегиями решения проблем, негативной и реципрокной коммуникации — даст возможность терапевтического использования обсуждения домашней отработки навыков.

Если клиент занимался отработкой навыков и навыки оказались действенными, ведущие должны его поощрять и поддерживать. Следует попросить других членов группы прокомментировать сходство описанной ситуации или особенностей отработки навыков с ситуациями в их собственной жизни. Подкрепляется похвала и одобрение со стороны других членов группы. Очень важно, чтобы каждый клиент подробно описал использование осваиваемых навыков в контексте проблемных ситуаций прошедшей недели. Как успехам, так и неудачам прошедшей недели должно уделяться одинаковое внимание. Кроме того, со временем ведущие могут использовать предоставленную клиентом информацию о своей отработке навыков, чтобы определить паттерны использования навыков, характерные для данного клиента. Это особенно важно в том случае, если клиент постоянно сообщает об использовании одной и той же стратегии. Например, в одной из моих групп была клиентка, у которой основным методом эмоциональной регуляции были попытки изменения проблемной ситуации. Хотя навыки решения проблем у этой клиентки были достойны всяческой похвалы, ей, тем не менее, нужно было освоить другие методы эмоциональной регуляции (например, когнитивную реструктуризацию, перенесение дистресса, отвлечение от отрицательных эмоций и т.д.). Не всякую проблемную ситуацию можно изменить. Как показывает опыт, ограничение времени, которое отводится каждому клиенту для обсуждения своей домашней отработки навыков, приводит к тому, что члены группы начинают больше говорить о своих успехах и все реже упоминают о своих проблемах и неудачах. Внимательно выслушивать рассказы пограничных клиентов о своих успехах гораздо важнее, чем при работе с другими категориями клиентов.

Если навыки не помогают

Если клиент не смог применить осваиваемые навыки или говорит, что их применение не дало нужных результатов, ведущие помогают ему проанализировать ситуацию, причины неудачи и спланировать эффективное использование навыков в будущем, применяя при этом стратегии решения проблем. Это дает ведущим очень ценную возможность смоделировать анализ ситуации и поведения, а также применение навыков самоуправления. Со временем важно привлекать членов группы к помощи друг другу в анализе и разрешении сложных проблем и подкреплять такую помощь.

Если клиенту трудно справляться с домашней работой

Рассказывая о прошедшей неделе, клиент нередко сообщает, что вообще не отрабатывал никаких навыков. Было бы ошибкой воспринимать такие сообщения буквально. При более пристальном внимании выясняется, что клиент все-таки применял навыки, но ему не удалось решить проблему. В таком случае переходят к вопросу формирования (шейпинга) адекватных ожиданий. Часто обнаруживается, что клиент не вполне понимает, как следует отрабатывать навыки.

Или же выясняется, что клиент не понял многого из того, что говорилось при подаче навыков, но боялся задавать вопросы. В этом случае должна обсуждаться как такая искусственная цензура, так и проблемы домашней отработки навыков. Когда только возможно, следует поощрять помощь или обращение за помощью к другим членам группы со стороны испытывающего трудности клиента. В случае проблем с межличностной эффективностью мы можем попросить другого клиента провести ролевую игру и смоделировать решение проблемной ситуации. Эмоциональную регуляцию и перенесение дистресса продемонстрировать невозможно, однако другие члены группы могут поделиться своим опытом и рассказать, как они справились (или справлялись бы) с подобными ситуациями. Наконец, клиент, который утверждает, что не отрабатывал навыков, говорит так потому, что делал это неосознанно или же использовал навыки, приобретенные вне контекста тренинга навыков. Этот момент может остаться невыясненным, если не провести тщательного анализа опыта клиента за истекшую неделю.

Каждый модуль тренинга навыков включает большое количество определенных поведенческих навыков. Обычно при проведении тренинга не стóит давать клиентам много индивидуальных навыков. Лучше дать меньше, но освоить их основательно. Однако мой опыт работы с пограничными индивидами показывает, что подача большого количества навыков позволяет избежать двух проблем. Во-первых, признание потребности во многих навыках показывает, что терапевт не упрощает проблемы. Во-вторых, подача многих навыков не дает клиенту права сказать, что ничего не срабатывает. Если не работает одна стратегия, терапевт всегда может предложить другую. При широком выборе навыков сопротивление клиента иссякает быстрее, чем запас навыков у терапевта. Кроме того, эффективные для одних клиентов, навыки могут быть недейственными для других. Однако это не повод для поспешного вывода о том, что клиент пытался отрабатывать "неподходящий" навык. Неопытные ведущие зачастую слишком быстро отказываются от "неработающих" навыков. Они могут ошибочно полагать, что определенный навык не подходит какому-то члену группы, хотя в действительности этот член группы просто неправильно его применял.

Если клиент не выполнял домашнее задание

Если клиент действительно не отрабатывал навык и даже не пытался его применить, такое бездействие подлежит анализу. Обычные причины, которыми клиенты объясняют невыполнение домашнего задания, — нежелание, забывчивость и отсутствие возможностей. Клиенты очень редко способны выявлять ситуативные факторы, обусловливающие недостаточную мотивацию, неспособность вспомнить о необходимости применения новых навыков или неумение разглядеть возможности для отработки навыков. Обычно применение тактики решения проблем к неспособности отрабатывать новое поведение выявляет серьезные трудности с анализом поведения (или отсутствия поведения), а также с последующим применением принципов научения для реализации необходимых изменений.

Индивиды с ПРЛ имеют тенденцию применять самонаказание, как правило, в форме клеветы на себя и поведенческих ограничений. Обычный комментарий клиентов в этом случае следующий: "Если я этого не сделал, то, наверное, я этого не хотел". Однако такой комментарий требует тщательного анализа: интерпретации на основе мотивации часто усваиваются клиентами в контексте предыдущей терапии, даже если эти интерпретации не соответствуют действительности.

Если проблема *действительно* связана с мотивацией, следует проанализировать причины недостаточной мотивации. Недостаточная мотивация и сбои памяти дают ведущим группы ценную возможность объяснить клиентам принципы поведенческого управления и научения. Цель — со временем применить эти принципы для замены рассудочных теорий силы воли и природы психического заболевания, которые часто придумывают индивиды с ПРЛ. Неспособность к отработке новых навыков — проблема, которая подлежит разрешению.

В групповом формате, если клиент не пытался применять новое поведение в течение прошедшей недели, он часто отказывается обсуждать причины этого и просит ведущего группы сразу дать слово следующему клиенту. Мой опыт показывает, что ведущему не следует идти на поводу у клиента. Анализ невыполнения домашнего задания может иметь очень большое значение. Если клиент избегает темы из-за страха или стыда, есть возможность применить "противоположно направленное действие" — навык, которому обучают в контексте модуля эмоциональной регуляции. Кроме того, другие члены группы имеют возможность отрабатывать собственные навыки поведенческого управления и решения проблем в групповом контексте. Очень важно, конечно же, чтобы ведущий группы не поддавался искушению потворствовать самобичеванию клиента за невыполнение домашнего задания.

Перерыв

Большинство клиентов после часа группового тренинга устают и начинают ерзать и отвлекаться. Примерно в середине спаренного сеанса мы устраиваем перерыв — на десять–пятнадцать минут. Члены группы могут взять еще кофе, чай или закуски. Большинство клиентов идут в курилку или выходят на свежий воздух. Эта часть сеанса очень важна, поскольку клиенты получают возможность неструктурированного общения. Обычно ведущие группы находятся рядом, но не вместе с клиентами. Таким образом стимулируется сплоченность членов группы вне контроля ведущих. Если какой-то член группы нуждается в индивидуальном внимании, перерыв дает такую возможность. Одна из наших основных проблем заключалась в том, что клиенты, которым во время сеанса приходилось нелегко, во время перерыва часто уходили. Опыт показывает, что необходимо быть особенно внимательным к тем клиентам, которые могут уйти, чтобы помешать им.

Подача нового материала

Время после перерыва отводится на подачу и обсуждение новых навыков (или, в случае необходимости, проводится обзор уже знакомых клиентам навыков). Содержание и способ подачи навыков для каждого модуля обсуждаются в главах 7–10.

Завершение

Время в конце, отведенное на завершение сеанса, имеет особенно большое значение при работе с пограничными индивидами. Сеансы почти всегда несут сильный заряд эмоций и проходят довольно болезненно для некоторых клиентов. Индивиды с ПРЛ остро ощущают негативные последствия своего дефицита навыков. При отсутствии навыков эмоциональной регуляции клиентам может быть очень трудно участвовать в сеансе, особенно если им не помогают регулировать свой аффект и завершать сеанс.

На этапе завершения те клиенты, активному вовлечению которых препятствовала диссоциация, обычно вызванная болезненными воспоминаниями, имеют возможность вернуться к участию в сеансе до его окончания. Я осознала существование такой потребности при работе со своей первой группой тренинга навыков в ДПТ. Через несколько месяцев после начала тренинга при групповой дискуссии выяснилось, что почти каждый член группы после сеанса шел в бар, чтобы пропустить несколько рюмочек, используя алкоголь как средство регуляции аффекта. Ведущие тренинга навыков часто обнаруживают, что на первый взгляд безобидные темы могут вызвать сильный стресс у индивидов с ПРЛ. Например, одна из клиенток однажды очень разволновалась, когда я представляла группе модуль межличностной эффективности и упомянула о том, что одна из задач модуля — научиться правильно отказывать другим людям. Клиентка была связана с группой наркодельцов, которые часто использовали ее для удовлетворения своих сексуальных потребностей. Она не могла сказать "нет" — торговцы наркотиками давали ей деньги, на которые она кое-как сводила концы с концами.

Я применяла разные методы завершения сеанса. Самый популярный у нашей группы способ — наблюдение за процессом. Мы проводим около пятнадцати минут, обсуждая ход сеанса. Члены группы могут делиться своими наблюдениями за собой, другими клиентами, ведущими группы или группой в целом. Хотя в начале тренинга от ведущих может потребоваться моделирование таких наблюдений, члены группы быстро переймут этот опыт. Со временем мы обнаруживаем, что члены группы становятся довольно проницательными наблюдателями и предлагают точные описания поведения, терапевтического прогресса, изменений настроения и очевидных трудностей процесса. Иногда ведущие могут подталкивать клиентов к наблюдениям и комментариям более глубокого уровня, задавая общие вопросы (например, "Что вы об этом думаете?"). Или же ведущие могут попросить члена группы подтвердить наблюдение, особенно если оно ка-

сается чувств, настроения или мнения другого члена группы. Еще одна важная задача ведущих — разговорить тех членов группы, которые не сообщают о своих наблюдениях сами. На этапе завершения нужно поощрять каждого члена группы поделиться хотя бы одним своим наблюдением, даже если оно состоит в том, что у него нет наблюдений, которыми можно было бы поделиться. Хотя, с одной стороны, метод наблюдения за процессом может быть самым популярным, с другой стороны, он характеризуется самым большим источником проблем. Эти проблемы почти всегда связаны с тем, что наблюдение выходит из-под контроля ведущего. Начинается откровенная критика, эскалация реакций на критическую обратную связь. Некоторые из членов группы в конце концов уходят, хлопая дверью, и обещают никогда не возвращаться. Это может стать очень серьезной проблемой, если группа состоит из опытных или компетентных клиентов (например, те члены группы, которые уже прошли несколько модулей) и новичков. Новички не могут выдержать того, что под силу более опытным членам группы. Наблюдение за процессом как метод завершения сеанса дает новым членам группы удобную возможность озвучить комментарии конфронтационного характера. Я буду подробнее обсуждать проблему избытка процессуальной деятельности в главе 5 данного руководства.

Второй метод завершения состоит в том, что ведущие проводят для членов группы упражнения по релаксации, визуализации, медитации, а также используют дыхательные техники. При этом делается упор на наблюдении внутренних событий (телесных ощущений, дыхания, мыслей, эмоций и т.д.). Это упражнение начинается с того, что клиентов просят сесть поудобнее, выпрямить спину и расслабиться. (Мой опыт показывает, что индивиды с ПРЛ зачастую так стесняются своих тел, что многие члены группы в течение нескольких первых месяцев будут по-прежнему вжиматься в свои кресла. Однако со временем многие клиенты начнут активно вовлекаться в упражнения.) Затем членов группы просят закрыть глаза или хотя бы держать их полузакрытыми. Опять-таки, можно ожидать, что некоторым клиентам будет трудно сидеть на сеансе с закрытыми глазами; не следует их подгонять или заставлять. Мы просим таких клиентов смотреть на определенный предмет, чтобы поменьше отвлекаться. Затем клиентов просят сосредоточиться на своем дыхании — три раза глубоко вдохнуть, каждый раз задерживая дыхание на секунду-другую, и медленно выпустить воздух. Сосредоточенность на глубоком дыхании позволяет успокоиться и прислушаться к внутренним ощущениям.

На этом этапе клиенты под руководством ведущего тренинга навыков начинают выполнять определенные упражнения по самонаблюдению. Вариации этого упражнения слишком многочисленны, чтобы их описать. Члены нашей группы, например, могут выполнять сокращенный вариант релаксации, который подразумевает напряжение и расслабление различных мышц. Особенность этого упражнения состоит в том, что тренер последовательно фокусирует внимание клиентов на наблюдении собственных телесных реакций и ощущений. Или же

мы можем проводить упражнение по сосредоточению на ощущениях, когда тренер просит членов группы сосредоточиться на определенной части тела и следить за возникающими там ощущениями. Упражнение, которое я нахожу очень полезным, — сочетание сосредоточения на ощущениях ("Вы чувствуете, как ваша рука лежит на подлокотнике?") и визуализации ("Вы можете представить розу, которая только начала распускаться?"). Имагинальные упражнения могут включать такие, как представить себя лежащим на теплом песке пляжа или на медленно плывущем мягком облаке; представить себя камешком, медленно опускающимся на дно моря; или создать другие расслабляющие образы. Медитативные упражнения могут состоять в сосредоточении на многократно повторяемом слоге (например, "Ом"), подсчете появляющихся мыслей или вдохов и выдохов. При медитации очень важно напоминать клиентам о необходимости мягко останавливать рассуждения и восстанавливать концентрацию всякий раз, когда внимание начинает рассеиваться.

Мой опыт показывает, что упражнения по внутреннему наблюдению, подобные описанным выше, на начальном этапе могут быть довольно кратковременными — не более пяти минут. Кроме того, нужно оградить клиентов от нереалистичных требований к качеству выполнения этих упражнений. Например, отвлечение внимания при медитативных упражнениях — нормальное явление, его следует принимать, а не сопротивляться. Самое главное — возвращать внимание к выполняемой деятельности (счету дыхания, мыслей, произношению слогов и т.д.). Попытки визуализации могут быть неудачными; способность к представлению может быть различной у разных людей, самое главное — наблюдать и принимать все, что происходит.

Все эти упражнения по завершению сеанса включают отработку навыков наблюдения и некритичного отношения, описанные в главе 7 в связи с основными навыками психической вовлеченности. Наблюдение процесса также включает практику описания. Релаксация и медитация дают клиентам возможность упражняться в сосредоточенности на одном предмете или явлении в определенный период времени.

Начальный этап тренинга навыков

Установление отношений

Использование стратегий терапевтических отношений (которые описаны в главе 15 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*) особенно важно на начальном этапе тренинга навыков. Одна из первых задач ведущего группового тренинга навыков — укрепить связи между членами группы и ведущими, а также работать над сплоченностью группы. Мы обнаружили, что ведущим очень полезно звонить каждому новому члену группы за несколько дней до начала его первого сеанса по тренингу навыков, чтобы напом-

нить о сеансе, еще раз объяснить дорогу к месту его проведения и выразить удовлетворение по поводу предстоящей встречи. Это также хорошая возможность для ведущих разобраться со страхами и опасениями, возникающими у нового члена группы в связи с новым опытом, и предотвратить возможное решение клиента бросить тренинг еще до начала (что характерно для индивидов с ПРЛ).

Ведущим следует приходить за несколько минут до начала сеанса, в том числе первого, чтобы встретить клиентов и уделить каждому из них пусть несколько секунд, но особого внимания. Это может действовать очень успокаивающе на тех клиентов, которые не хотят или боятся заниматься тренингом навыков. Кроме того, это дает ведущим возможность выслушать опасения клиентов и удержать их от преждевременного ухода с сеанса. Мы стараемся ограничить общение таких клиентов пределами группы, чтобы идентичность группы в целом доминировала над индивидуальной психотерапией. Эта тема будет обсуждаться ниже.

Как и следует ожидать, члены группы на первом сеансе ведут себя очень робко и боязливо. Правила поведения еще не ясны; члены группы не знают, можно ли доверять друг другу. Обычно мы начинаем с того, что просим каждого клиента назвать себя, рассказать о том, как он узнал о группе, а также поделиться любой другой информацией о себе, по собственному желанию. Терапевты тоже рассказывают о себе и о том, как они стали ведущими этой группы.

Следующая задача ведущих — помочь клиентам понять актуальность тренинга навыков для их жизни. Проводится обзор предстоящего годичного тренинга, излагается теория ПРЛ и суицидального поведения (подчеркивающая патологическую роль неадекватных навыков), описывается формат предстоящих сеансов. При рассмотрении каждого из этих аспектов обсуждается его значимость для каждого члена группы. Клиенты получают раздаточный материал, иллюстрирующий взаимосвязи между характеристиками ПРЛ и тренингом навыков, и обсуждают эти вопросы (подробнее об этом можно прочитать в главе 6 данного пособия); обычно я изображаю схему этих отношений на доске в комнате для занятий.

При этом ведущему необходимо выразить свою уверенность, что тренинг станет действенным средством, способствующим улучшению качества жизни клиентов. "Маркетинг" тренинга повышает его эффективность (подробнее о "рекламе" терапии и принятии на себя обязательств можно прочитать в главах 9 и 14 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*). На этом этапе я обычно обращаю внимание членов группы на то, что ДПТ представляет собой не программу предотвращения суицида, а программу повышения качества жизни. Мы не призываем людей цепляться за жизнь, которая полна невыносимых страданий, но помогаем им строить ту жизнь, которой они хотели бы жить. Основное средство для этого — стратегии валидации и дидактические стратегии (описанные в главах 8 и 9 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*).

Правила тренинга навыков

Очень важно с самого начала объяснить правила тренинга навыков, а также обсудить возможные заблуждения относительно того, как можно "обойти" эти правила. Объяснение правил дает специалисту возможность уточнить терапевтический контракт с каждым членом группы и заручиться его согласием. В групповом контексте после объяснения правил полезно выяснить индивидуальные обязательства каждого клиента в свете этих правил. Мой опыт показывает, что первого сеанса может быть достаточно для объяснения и обсуждения правил. В открытой группе правила следует повторять каждый раз, когда появляется новый клиент. Часто очень полезно просить старых членов группы объяснить правила новым клиентам.

Тренер навыков должен сознавать, что обсуждение правил — важная составляющая терапевтического процесса, а не подготовки к процессу. Поэтому по мере продолжения тренинга навыков правила будут повторяться вновь и вновь. Объяснение правил в авторитарном стиле, возможно, будет способствовать отчуждению некоторых клиентов, особенно тех, для которых контроль — довольно болезненная проблема. Правила, в пользе которых я удостоверилась, приводятся ниже. (Они также упомянуты в раздаточных материалах; обращайтесь к главе 6 данного пособия.)

1. Клиенты, которые бросают тренинг навыков, выбывают из программы

Те клиенты, которые пропускают четыре запланированных еженедельных сеанса тренинга навыков подряд, выбывают из программы и не могут продолжать терапию согласно контракту. Например, если клиент заключил контракт на один год терапии, но пропустил четыре сеанса подряд на шестом месяце, то не может проходить терапию в течение последующих шести месяцев. В конце оговоренного контрактом периода клиент может договориться с ведущим тренинга навыков (и с группой, если собирается в нее вернуться) о возобновлении занятий. Данное правило не имеет исключений.

Это правило, таким образом, соблюдается для тренинга навыков точно так же, как и для индивидуальной психотерапии. Конечно же, клиент может посещать только одно занятие из четырех, что технически не будет нарушением правила, но будет таковым по сути. В продвинутых группах нашей клиники правила исключения из программы могут меняться и устанавливаться с согласия членов группы. Например, в одной из групп три пропуска по неуважительной причине в течение четырех месяцев означают выбывание клиента из программы.

Цель этого правила — показать необходимость посещения каждого сеанса тренинга навыков всеми клиентами. Объяснение этого правила позволяет обсудить возможные уважительные причины, оправдывающие пропуск занятий по тренингу навыков. Такие отговорки, как плохое настроение, легкое недомогание, встречи с друзьями, страх, боязнь плохого отношения к себе со стороны других

членов группы и т.п., не считаются уважительными причинами; уважительными могут считаться, например, серьезные заболевания, очень важные семейные события, неизбежные поездки.

В нашем первом исследовательском проекте (стандартный групповой тренинг навыков ДПТ плюс индивидуальная ДПТ), в котором участвовали двадцать четыре клиента, процент выбывших за год членов группы составил 16,4% — значительно ниже ожидаемых 50–80%. Во втором эксперименте участвовали двенадцать клиентов. Они проходили тренинг навыков ДПТ и индивидуальную не-ДПТ по месту жительства. Коэффициент выбывших в течение года клиентов составил 27% — опять-таки значительно меньше прогнозируемых 50%. Мне кажется, что больше всего сокращению процента потерь способствовал акцент на ограниченном периоде обязательств и прозрачность правил исключения из программы. Прозрачность правил важна по двум причинам. Во-первых, клиенты знают, что при пропуске одного, двух или трех занятий подряд они могут вернуться и возобновить тренинг навыков (даже если они не удосужились позвонить и предупредить о своем отсутствии). Клиенты наперед знают, что такое поведение не представляет собой ничего неожиданного для терапевтов и что их не исключат из программы. Во-вторых, прозрачные правила помогают клиентам осознать последствия своих поступков. Клиенты понимают, где проходит грань между участием в тренинге и исключением из программы.

2. Каждый клиент должен проходить регулярную индивидуальную психотерапию

Тот факт, что тренинг навыков в ДПТ выполняет вспомогательную роль по отношению к индивидуальной психотерапии индивидов с ПРЛ, доводится до сознания клиентов в самом начале работы. На протяжении терапии клиенты могут менять индивидуальных терапевтов, но не имеют права пропускать индивидуальную психотерапию четыре недели подряд. Если клиент пропускает четыре еженедельных сеанса индивидуальной психотерапии, он выбывает также из тренинга навыков. При прохождении стандартной программы ДПТ (групповой тренинг навыков плюс индивидуальная психотерапия) выбывание из индивидуальной психотерапии равнозначно выбыванию из тренинга навыков, а значит, из программы в целом.

Индивидуальная психотерапия необходима по нескольким причинам. Во-первых, при работе с группой из восьми клиентов с серьезной суицидальностью ведущему тренинга навыков было бы очень сложно справляться с кризисными звонками клиентов. Восемь человек — слишком много для одного специалиста. Во-вторых, при ориентированной на навыки программе одного сеанса в неделю недостаточно, чтобы уделять внимание индивидуальным проблемам процессуального характера. Не хватит времени и для того, чтобы адекватно помочь каждому клиенту интегрировать навыки в повседневную жизнь. Некоторым клиентам требуется больше времени, чтобы освоить определенные навыки, а при не-

обходимости приспосабливаться к среднему темпу, возникающему в групповом формате; без дополнительной помощи отдельные клиенты не смогут освоить все необходимые навыки.

Этот акцент на потенциальной потребности каждого участника группового тренинга в дополнительной помощи для овладения навыками, который присутствует с самого начала терапии, пригодится позже, когда клиенты начнут сталкиваться с трудностями. Ведущие тренинга легко могут ошибиться и преуменьшить трудность освоения навыков; такая ошибка подготавливает почву для последующего разочарования клиента и утраты надежды на изменения к лучшему.

Начальный этап — удобное время для того, чтобы объяснить клиентам направленность групповой работы: она будет сосредоточена на осваиваемых навыках и их применении в повседневной жизни каждого клиента. Таким образом, за редким исключением, обсуждение текущих проблем и индивидуальных кризисов не поощряется. Однако существенно важно, чтобы ведущий тренинга навыков признал потребность в обсуждении этих проблем. Индивидуальные трудности очень важны; таким образом, клиенты еще раз убеждаются в необходимости индивидуальной психотерапии.

В групповом контексте очень важно, чтобы ведущие пояснили разницу между групповым тренингом навыков и другими формами групповой психотерапии. Многие индивиды думают, что весь сеанс будет посвящен общению людей с одинаковыми проблемами. Хотя члены группы рассказывают о себе друг другу, такое общение ограничено и направлено на отработку навыков, а не на обсуждение возникших за истекшую неделю конфликтов. Многие участники раньше никогда не участвовали в групповой психотерапии, тем более в ориентированной на навыки. Мой опыт показывает, что не стоит делать слишком сильный акцент на различиях. Некоторые клиенты имеют большой опыт неповеденческой терапии, в рамках которой изучали "необходимые условия" терапевтических изменений, которым не уделяется много внимания при тренинге навыков. В каждой группе обязательно находится недовольный клиент, который не может говорить о том, что "по-настоящему важно". Одна из моих клиенток была твердо уверена, что психотерапия — это разговоры обо всем, что придет в голову, и поэтому вообще не считала тренинг навыков психотерапией. Нечего и говорить, что работать с этой клиенткой было очень трудно.

Требования к индивидуальной психотерапии иногда могут быть очень серьезными и пугающими. Как показывает наш опыт, индивидуальных терапевтов при работе с пограничными индивидами часто заставляют нарушать свои границы, а впоследствии они вынуждены преждевременно прекращать терапию. Когда подобное происходит, чрезвычайно трудно найти замену этому индивидуальному терапевту, особенно когда клиенты хотят продолжать работать именно с ним. К сожалению, многие государственные клиники испытывают такой дефицит кадров, что не могут обеспечить индивидуальную психотерапию, или же клиенты могут истощить ресурсы местной клиники. В этих случаях ведущим групп часто

приходится временно выполнять обязанности кризисных терапевтов и помогать клиентам найти подходящего индивидуального терапевта.

3. Наркотики и алкоголь препятствуют посещению тренинга навыков

Значение этого правила, как и правила конфиденциальности, очевидно и вряд ли нуждается в пространных пояснениях. Однако это правило дает возможность обсудить эмоциональную боль, которую, скорее всего, будет вызывать тренинг навыков большую часть времени. Очень большое значение имеют реалистичные ожидания, которые могут предотвратить деморализацию. Опять-таки, ведущие тренинга навыков могут объяснить, что по мере освоения навыков эмоциональной регуляции клиенты научатся справляться со стрессом, причиняемым тренингом навыков. Это очень важный аспект терапии ПРЛ, который позже будет обсуждаться подробнее.

4. Клиенты не должны обсуждать с другими клиентами вне сеанса имевшее место (даже недавно) парасуицидальное поведение

Есть несколько причин, объясняющих необходимость четвертого правила. Во-первых, главная цель каждого этапа ДПТ — снизить вероятность подкрепления суицидального поведения. Обычные (хотя и не единственные) реакции других клиентов на сообщения о парасуициде — сочувствие, заинтересованность и участие. Поэтому, точно так же как в индивидуальной психотерапии клиенты не имеют права звонить своему терапевту в течение 24 часов *после* совершения парасуицидальных действий, клиенты должны дать обязательство не звонить и не говорить с другими членами группы после парасуицидального поведения. Мой опыт показывает, что сообщение одного клиента о своем парасуицидальном поведении вызывает сильную реакцию подражания у других клиентов. Когда клиент слышит рассказ о самопорезах, передозировках и т.п., он зачастую испытывает непреодолимое желание повторить эти действия. Члены нашей группы обычно приветствуют четвертое правило. Перед тем, как оно было введено, клиенты часто жаловались, что им страшно слушать о парасуицидальном поведении других людей, если они сами уже от него освободились. Обсуждение во время сеансов приемлемо, хотя и не одобряется, потому что дает клиентам возможность проанализировать альтернативные методы решения проблем, вызывающих суицидальное поведение.

5. Клиенты, обращающиеся друг к другу за помощью при суицидальных побуждениях, должны быть готовы принять помощь

Клиент не имеет права звонить другому человеку, заявлять, что собирается наложить на себя руки, а потом отказываться принять помощь от этого человека. Как объясняется в главе 8 данного пособия, неспособность должным образом обращаться за помощью составляет особую проблему для индивидов с ПРЛ. Поэтому именно с пятого правила начинается обучение клиентов тому, как обращаться за

помощью к членам окружения. Пятое правило, как и четвертое, приветствуется самими клиентами. Само правило возникло по инициативе одной из наших групп. Перед его введением случалось, что один клиент звонил другому, жаловался на страдания, намекал на готовящееся самоубийство, брал с собеседника обещание молчать и бросал трубку. Какая польза от таких разговоров? Собеседник оставался перед очень трудным выбором. Если ему небезразлична судьба потенциального суицидента, нужно срочно принимать какие-то меры, чтобы не допустить самоубийства. С другой стороны, сам он ничего не может сделать, а просить помощи у кого-то другого — значит нарушить данное обещание. Чувство бессилия и эмоциональные страдания, возникающие в результате, просто невыносимы.

Однако при обсуждении этой проблемы члены группы ясно дали мне понять: отказ соблюдать конфиденциальность приведет к тому, что клиенты вообще перестанут обращаться друг к другу за помощью. Одно из преимуществ группового тренинга навыков состоит в том, что между членами группы часто устанавливаются прочные отношения взаимной поддержки. Иногда понять переживания одного члена группы могут только другие члены группы. Поскольку члены группы раскрывают друг другу свои суицидальные и парасуицидальные желания, они не стыдятся обращаться друг к другу за помощью. Поэтому возможность позвонить и обратиться за помощью благоприятна не только для звонящего клиента, но и для того, кому звонят, поскольку он может попрактиковаться в выработке решений и обосновании необходимости жить. Кроме того — терапевт должен обратить на это внимание — такие звонки дают клиентам возможность выяснить свои границы и узнать, какую именно помощь они готовы оказать.

6. Информация, полученная во время сеанса, а также данные клиентов не подлежат разглашению

Важность правила о соблюдении конфиденциальности очевидна. Однако следует обратить внимание на один момент, нуждающийся в пояснениях. Это правило также распространяется на "сплетни" и досужие разговоры вне сеансов. Общее правило таково, что в обсуждении и решении межличностных проблем (на сеансах или вне их) должен участвовать тот человек, которого эти проблемы касаются. Правило конфиденциальности имеет два исключения. Во-первых, клиенты имеют право обсуждать то, что происходило на занятии по тренингу навыков, со своими индивидуальными терапевтами. Это очень важно; такое обсуждение максимизирует положительный эффект терапии. Однако клиентов предупреждают, чтобы они не разглашали имен других членов группы без абсолютной необходимости. Другое исключение относится к суицидальному риску. Если один клиент уверен, что другой собирается покончить с собой, он может и должен обратиться за помощью.

7. Клиенты, которые собираются прийти позже или не могут присутствовать на сеансе, должны сообщить об этом заблаговременно

Седьмое правило служит нескольким целям. Во-первых, это просто невежливо — заставлять себя ждать и задерживать всю группу. Хотя у нас в группе принято всегда начинать вовремя, обычно ведущие выжидают несколько минут, задерживая важный материал и надеясь, что опоздавшие все-таки придут. Особенно остро эта проблема проявляется в такие дни, когда в начале сеанса присутствуют один-два клиента. Во-вторых, это правило возлагает на клиентов дополнительную ответственность за опоздания и дает им понять, что от них ждут пунктуальности. Наконец, это правило позволяет выяснить, почему клиент не присутствует на занятии.

В групповом контексте, если клиент не приходит на сеанс и заранее не предупреждает об этом, члены группы (включая ведущих) почти всегда выражают беспокойство по поводу благополучия отсутствующего. Самоубийство — первое, что приходит в голову в таких случаях (хотя до сих пор у нас в группе не было случаев, чтобы клиенты отсутствовали из-за того, что наложили на себя руки); другие возможные объяснения — эмоциональный дистресс, госпитализация. Однако иногда клиенты пропускают тренинг навыков совсем по другим причинам, вполне тривиальным. Поэтому отсутствие без предупреждения становится причиной ненужных беспокойств и тревог для присутствующих членов группы. Это беспокойство иногда внове для многих клиентов. Для других такое волнение — источник эмоциональной поддержки и может подкрепить отсутствие без предупреждения. Как бы там ни было, это правило обеспечивает правильный подход к упомянутому проблемному поведению. Обсуждение седьмого правила дает возможность для обсуждения потребности в соблюдении правил вежливости и уважения к чувствам других членов группы, а также ответственности каждого клиента за сплоченность группы.

8. Клиенты не имеют права строить личные отношения вне терапии

Ключевое слово здесь — "личные". Значение этого правила в том, что клиенты не имеют права строить такие отношения вне тренинга навыков, которые они не могут открыто обсуждать на сеансах. ДПТ поощряет отношения клиентов вне тренинга. Фактически та поддержка, которую клиенты могут предложить друг другу в преодолении жизненных проблем, — одна из сильных сторон групповой ДПТ. Эта модель напоминает организацию "Анонимных алкоголиков" и других групп самопомощи, члены которых могут общаться вне собраний и оказывать друг другу помощь, которая считается терапевтической. Однако такие отношения служат почвой и для межличностных конфликтов, которые заложены в любом типе отношений. Для группы индивидов, объединенных межличностными проблемами, такая ситуация может быть либо возможностью, либо препятствием. Все зависит от того, могут ли обсуждаться на сеансах те межличностные про-

блемы, которые возникают в отношениях членов группы вне сеансов (хотя бы с ведущими, если не со всеми членами группы). Насколько эти проблемы открыты для обсуждения и применения адекватных навыков, настолько отношения вне сеансов могут быть полезны. Отношения становятся проблемными, если они не могут обсуждаться и один из членов группы ввиду возникших сложностей в отношениях находит посещение тренинговых сеансов трудным или невозможным — физически или эмоционально.

При разъяснении этого правила обращается внимание каждого члена группы на то, что ведущие в равной мере будут уважать права и потребности каждого клиента. Данное правило обеспечивает некий защитный баланс, поскольку один член группы не может требовать полной конфиденциальности от другого члена группы. Это особенно важно, когда речь идет о деструктивном поведении, важной информации, которая искажается некоторыми членами группы, и подобными ситуациями, которые создают дискомфорт для одного из участников внетерапевтических отношений.

9. Сексуальные партнеры не имеют права участвовать в одной группе

Естественно, с самого начала определять сексуальных партнеров в разные группы — обязанность ведущих группы. Поэтому это правило предназначено скорее для членов одной группы, которые прежде не состояли в сексуальных отношениях. Если между двумя членами группы возникают сексуальные отношения, один из них должен покинуть группу. У нас было два случая возникновения сексуальных связей между членами группы. В обоих случаях эти связи стали источником чрезвычайных проблем для партнеров. В одном случае инициатор сексуальных отношений разорвал их вопреки желанию другого партнера, в результате посещение группы стало для того более чем затруднительным. В другом случае один из членов группы соблазнил клиентку, что стало причиной психологической травмы и создало напряженность в группе. Обычно эта ситуация и связанные с ней проблемы понятны каждому члену группы. Однако без четкого правила разбираться с возникающими сексуальными отношениями между членами группы будет очень трудно, поскольку применение правил постфактум с пограничными индивидами не проходит.

4

Применение стратегий структурирования и тренинговых процедур в контексте тренинга психосоциальных навыков

Стратегии ДПТ объединяются в пять основных категорий: 1) диалектические стратегии; 2) базовые стратегии; 3) стилистические стратегии; 4) стратегии индивидуального управления; 5) интегративные стратегии. Под "стратегиями" в данном случае подразумевают координированные действия, тактики и процедуры, применяющиеся терапевтом для достижения терапевтических целей — в данном случае психосоциальных навыков. "Стратегии" также описывают роль и направленность действий терапевта и могут относиться к его координированным реакциям на представляемые клиентом проблемы.

Основные стратегии решения проблем и валидации вместе с диалектическими стратегиями выступают незаменимыми составляющими ДПТ. Стилистические стратегии используются для конкретизации межличностных и коммуникативных стилей, совместимых с применяемой терапией. Стратегии индивидуального управления конкретизируют взаимодействие и реакции клиента на его социальное окружение. Интегративные стратегии помогают разрешать конкретные проблемные ситуации, характерные для терапии индивидов с ПРЛ (например, проблемы в терапевтических отношениях, суицидальное поведение, препятствующее терапии поведение, координация вспомогательного лечения). Стратегии структурирования, особая категория интегративных стратегий, позволяют правильно распределить время терапии. Одни стратегии применяются гораздо чаще других, а некоторые стратегии понадобятся в очень редких случаях. Часть стратегий могут

быть необходимы или целесообразны для определенного сеанса тренинга навыков, и комбинация стратегий со временем может меняться.

Структурирование времени терапии (включая объекты терапии или намеченные цели) — основной фактор, различающий тренинг психосоциальных навыков и индивидуальную ДПТ. При тренинге навыков терапевтический план определяется поведенческими навыками, подлежащими освоению; план составляется еще до встречи с клиентом. При индивидуальной ДПТ план определяется поведением клиента во время предыдущего сеанса и во время текущего сеанса; этот план остается открытым для изменений. Хотя в моей клинике тренинг навыков проходит в группах, как я уже упоминала, возможно и его индивидуальное проведение. (Я убеждена, что ДПТ можно проводить в групповом контексте, хотя еще не составила отдельного руководства по данной теме.) В этой главе я прежде всего расскажу о том, как в тренинге навыков используются стратегии структурирования ДПТ. (Другие стратегии кратко рассматриваются в следующей главе.)

Затем я перейду к тренинговым процедурам, которые обсуждались в главе 11 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. В контексте ДПТ в целом тренинговые процедуры составляют один из четырех комплексов процедур изменения; три других комплекса включают соответственно причинно-следственные процедуры, экспозиционные процедуры и процедуры когнитивной модификации. Тренинговые процедуры, как показывает само название, составляют "плоть" тренинга психосоциальных навыков. Однако — и это очень важно — невозможно грамотно проводить тренинг навыков, не понимая принципов применения и эффект причинно-следственных факторов (стратегии причинно-следственного управления), управления экспозицией угрожающих ситуаций и событий (экспозиционные процедуры) и реагирования на неадаптивные ожидания, предположения и представления (процедуры когнитивной модификации). В большинстве случаев эти процедуры нельзя изолировать от применения тренинговых процедур; в данном руководстве и в моей книге *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* это делается исключительно для удобства объяснения. (Я провожу краткий обзор применения этих процедур в контексте тренинга психосоциальных навыков в следующей главе.)

Стратегии структурирования

Стратегии структурирования относятся к тому, как начинаются и заканчиваются ДПТ в целом и отдельные сеансы тренинга навыков. Они также относятся к распределению времени на протяжении терапии и во время индивидуальных сеансов. Выделяются пять комплексов стратегий структурирования: 1) контрактные стратегии; 2) стратегии начала сеанса; 3) стратегии выбора целей; 4) стратегии окончания сеанса; 5) стратегии завершения.

Контрактные стратегии

Различают шесть отдельных контрактных стратегий: 1) проведение предварительной оценки; 2) объяснение биосоциальной теории паттернов пограничного поведения и роли навыков в этом поведении; 3) ориентирование клиента (клиентов) на специфику тренинга навыков; 4) формирование обязательств сотрудничества по совместному прохождению тренинга навыков; 5) оценка дефицита конкретных навыков и 6) развитие терапевтических отношений. Все эти этапы необходимо проходить в двух случаях: во-первых, при проведении начальных индивидуальных интервью с каждым клиентом, который собирается проходить тренинг навыков; и во-вторых, на первом сеансе в каждом модуле тренинга навыков. Кроме того, как и в индивидуальной ДПТ, может возникнуть необходимость в многократном повторении определенных стратегий на протяжении всего терапевтического курса.

Предварительные индивидуальные сеансы

Все потенциальные члены программы тренинга навыков — проводится она в групповом или индивидуальном формате — должны один или несколько раз встретиться с ведущим тренинга навыков (а также со вспомогательным ведущим, если тренинг проводится в групповом формате), чтобы определиться относительно целесообразности тренинга, а также формы его проведения. Такой сеанс (или сеансы) должен начаться с глубокой (в разумных пределах) оценки (первая из упомянутых выше стратегий), включая диагностическое интервью — по крайней мере, для оценки ПРЛ. Кроме того, такой сеанс должен включать, в меру необходимости, оценку психосоциальных навыков индивида (пятая из упомянутых выше стратегий), которая может быть как неформальной, так и формальной — с использованием структурированных поведенческих методов. После проведения оценки терапевту следует кратко представить психосоциальную теорию ПРЛ (вторая из упомянутых выше стратегий), которая кратко объясняется в главе 1 данного пособия и в главе 2 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. В стандартной программе ДПТ эти три этапа составляют введение клиента в курс терапии и не повторяются полностью на индивидуальном сеансе.

Очень важно, однако, пройти три другие стадии, даже если эти стратегии уже применялись членами терапевтического коллектива в приемном интервью. Предварительное индивидуальное интервью должно ориентировать клиента на специфику тренинга навыков (третья стратегия из упомянутых выше) — относительно особенностей функционирования группы (при групповом формате), а также роли клиента и терапевта в лечении. Чуть позже в этой главе я подробнее остановлюсь на ориентировании клиента. Кроме того, терапевт должен решить, будет ли тренинг навыков, групповой или индивидуальный, целесообразным для работы с данным клиентом, и если да, то взять ли на себя обязательство принять этого клиента (четвертая из упомянутых выше стратегий). Самое главное, чтобы

терапевт следовал тем принципам ДПТ, которые позволяют добиться от клиента первоначальных обязательств по отношению к терапии; эти принципы приводятся и объясняются в главах 9 и 14 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. Важность этого момента трудно переоценить. Приверженность к терапии не может быть чрезмерной! Ведущий тренинга навыков не должен предполагать, что другие специалисты (например, индивидуальный терапевт или интервьюер в клинике) сделают все, что необходимо для получения этих обязательств от клиента. Предварительный сеанс, помимо прочего, — хорошая возможность для того, чтобы заложить фундамент терапевтических отношений с клиентом (шестая из упомянутых выше стратегий; подробнее об этом — в главах 14 и 15 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*).

Первый сеанс тренинга навыков

Первый сеанс тренинга навыков обсуждался в главе 3 данного пособия; его структура также описана в главе 6 (включая примерные фразы терапевта и т.д.). Третья, четвертая и шестая из упомянутых выше контрактных стратегий повторяются на первом сеансе тренинга навыков. Более того, при групповом тренинге психосоциальных навыков ведущие должны добиться обязательств от группы в целом, а также публичных обязательств от каждого члена группы. Необходимость этого объясняется тем, что публичные обязательства эффективнее. При этом следует применять все стратегии обязательств, описанные в главе 9 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*.

Стратегии начала и окончания сеанса

Начало и окончание сеанса обсуждались в главе 3 этого руководства и будут обсуждаться в главе 6. Используемые при этом принципы точно такие же, как принципы индивидуальной ДПТ, хотя этап завершения сеанса при групповом тренинге более структурирован, чем в индивидуальной психотерапии. Ведущий индивидуального тренинга навыков должен применять указания по началу и завершению сеанса, приведенные в главе 14 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. Разница может состоять только в том, что на исправление проблем взаимоотношений в начале сеанса, если есть такая необходимость, отводится ограниченное время. Если это возможно, терапевт должен помочь клиенту использовать стратегии кризисного выживания и перенесения дистресса (подробнее об этом — в главе 10 данного руководства), чтобы отвлечь внимание от необходимости дальнейшего исправления взаимоотношений; провести тренинг навыков и вернуться к исправлению отношений на ближайшем сеансе индивидуальной психотерапии.

Стратегии завершения программы

Очень важно помнить о том, что завершение годичной программы тренинга психосоциальных навыков даже в групповом формате может быть таким же трудным и для клиентов, и для терапевтов, как и завершение интенсивных отношений при индивидуальной психотерапии. Этот момент очень легко упустить из виду. По крайней мере, поверхностное впечатление может быть таким, что при групповом тренинге навыков не возникает сильной привязанности. Мой опыт показывает, что люди, больше знакомые с индивидуальной, чем с групповой психотерапией, склонны недооценивать степень привязанности членов группы друг к другу, к группе в целом, а также к ее ведущим. Терапевты не должны забывать о том, что необходимо уделять завершению группового тренинга навыков столько же внимания, сколько уделяется другими видами терапии — в частности, индивидуальной психотерапией. Следует применять все стратегии завершения, описанные в главе 14 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. Алгоритм завершения отдельных модулей тренинга навыков описан в главе 6 этого руководства.

Стратегии определения целей

Стратегии определения целей ДПТ относятся к структурированию сеансов тренинга и выбору требующих внимания тем. Эти стратегии отражают акцент ДПТ на иерархической организации терапевтических целей, а также гарантируют соблюдение обязательного иерархического порядка терапевтами. Стратегии определения целей требуют интеграции почти всех стратегий ДПТ. Это может быть очень трудным на первом этапе ДПТ (обсуждение этапов ДПТ — в главе 6 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*), поскольку и клиенты, и терапевты зачастую не хотят уделять должного внимания тренингу навыков. Работа над терапевтическим процессом, беседы "по душам", разрешение кризисов повседневной жизни и т.д. могут быть более сильным подкрепляющим фактором (как для клиента, так и для терапевта), чем сверхзадача приобретения психосоциальных навыков.

Необходимость в стратегиях выбора целей, а также связанные с ними трудности и аргументы против этих стратегий довольно подробно обсуждаются в главах 5 и 6 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. Однако стоит повторить, что терапевт, игнорирующий стратегии выбора целей, не сможет проводить тренинг навыков. *Содержание* ("что") в ДПТ столь же важно, как и *форма* ("как"). Трудности, связанные с тем, чтобы заставить клиента следовать стратегиям выбора целей, должны рассматриваться как подлежащие разрешению проблемы (подробнее обсуждение протокола при препятствующем терапии поведении приводится в главе 15 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*). Терапевт, которому трудно следовать стратегиям выбора целей (вполне возможная проблема), должен

вынести эту тему для обсуждения на ближайшем собрании по супервизии и консультированию. (Роль таких собраний в ДПТ объясняется в главе 13 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*.)

Поскольку я уже много говорила о необходимости выбора целей в моей книге, я не буду возвращаться к этой теме. Цели тренинга навыков, по степени важности, перечисляются ниже: 1) прекращение поведения, которое может расстроить терапию; 2) приобретение навыков, их закрепление и генерализация; 3) ослабление препятствующего терапии поведения. Целевые приоритеты указывают, на что прежде всего нужно обращать внимание во время сеансов; в конце концов, именно целевые приоритеты определяют повестку дня. План приобретения навыков, их закрепления и генерализации описывается в данном пособии в главах 6–10. Хотя этот план прежде всего создает стимул для тренинга навыков, терапевту следует отступать от него при возникновении поведения, способного расстроить терапию, — это касается как одного члена группы (в групповом формате), так и группы в целом. Однако в отличие от индивидуальной психотерапии, задерживающее прогресс (но не грозящее полным крахом терапии) поведение находится не на втором, а на последнем месте иерархии.

Сравнение этой иерархии с общей иерархией целей ДПТ и иерархией индивидуальной психотерапии (описанной в главах 5 и 6 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*) дает представление о роли тренинга навыков в общей схеме. Специалист, который проводит как индивидуальную психотерапию, так и тренинг навыков для определенного клиента, должен иметь четкое представление о приоритетности целей в различных формах терапии. Соблюдение различий между разными формами терапии — одно из условий успешного применения ДПТ.

Прекращение поведения, способного расстроить терапию

Самая приоритетная цель — прекратить поведение клиента, представляющее серьезную угрозу для последующего проведения терапии, когда таковое имеет место. Поведение должно быть *чрезвычайно* серьезным, чтобы приобрести такую степень приоритетности. Это определяется элементарной логикой: если терапия расстраивается, достижение других целей становится невозможным. На первый план выходит задача поддержания тренинговых сеансов. Данная цель включает также агрессивное поведение клиента — например, клиент может бросаться вещами, ломать мебель, бить или обзывать других клиентов во время сеансов. (Вербальные выпады против специалистов не считаются расстраивающим терапию поведением.) Парасуицидальные действия (например, самопорезы, снятие повязки с раны с целью вызвать кровотечение, передозировка лекарственных препаратов), а также кризисное суицидальное поведение (например, реалистичные суицидальные угрозы, после которых клиент уходит с сеанса) на групповых занятиях (включая перерывы) также недопустимы. Сюда входят и те виды поведения, которые мешают кому-либо из присутствующих на сеансе сосредоточиться

или просто слышать то, о чем идет речь (например, крики, истерический плач или смех, громкие стоны, частые выступления вне очереди). Иногда проблемы межличностных отношений между членами группы или членами группы и ведущими либо структурная проблема в проведении тренинга могут быть настолько серьезными, что представляют угрозу для проведения тренинга навыков. Или же один из членов группы может быть не в состоянии продолжать тренинг навыков из-за конфликтов, обид, утраченных надежд и т.п. В этих случаях целью становится исправление отношений. Терапевт может заниматься индивидуальными проблемами во время телефонных бесед с клиентом в перерывах между сеансами, до или после сеансов, если это не получается во время сеансов. Когда в одной из наших групп произошло самоубийство, мы на несколько последующих недель отложили тренинг навыков, чтобы заняться чувствами членов группы по отношению к случившемуся. Наконец, общий бунт членов группы против терапевта также считается целью высшей приоритетности (так же как и восстание ведущего против клиентов).

Задача ведущего тренинга навыков — прекратить деструктивное для терапии поведение и ликвидировать "пробоины" как можно быстрее и эффективнее. Любая последующая работа над деструктивным поведением осуществляется индивидуальным, или основным, терапевтом. (Поведение, мешающее проведению любой формы ДПТ, считается препятствующим терапии с точки зрения индивидуального терапевта.) Хотя обучение клиентов навыкам межличностной эффективности, эмоциональной регуляции, перенесения дистресса или психической вовлеченности может помочь ослаблению деструктивного поведения, для быстрого совладания с таким поведением могут понадобиться некоторые другие стратегии (например, применение негативных последствий).

Когда имеет место кризисное суицидальное поведение (что, по определению, предполагает повышенную вероятность суицида), ведущие тренинга навыков производят самое минимальное кризисное вмешательство, а затем как можно быстрее передают проблему индивидуальному терапевту. Кроме выяснения необходимости неотложной медицинской помощи, ведущие тренинга навыков почти не уделяют внимания сообщениям о парасуицидальных действиях в прошлом. Обычная реакция — "Не забудьте рассказать об этом своему индивидуальному терапевту". Единственным исключением будет, как уже упоминалось, такая ситуация, когда поведение клиента создает угрозу для участия в терапии других клиентов (в групповом формате). В таком случае подобному поведению уделяется непосредственное внимание на сеансе групповой психотерапии. Общий принцип состоит в том, что при суицидальном кризисе все специалисты, кроме индивидуального терапевта, относятся к клиенту как к ученику, которому стало плохо во время занятий в школе. Вызывают кого-то из родителей школьника и оказывают ребенку посильную помощь до тех пор, пока не приедет мама или папа. В нашем случае роль родителей играют индивидуальные терапевты. Если ведущий тренинга навыков является также индивидуальным терапевтом клиента, он должен, так сказать, передать про-

блему индивидуального кризиса самому себе после сеанса тренинга навыков. Если только это возможно, тренинговый сеанс не должен прерываться.

Внимание к суицидальной идеации и суицидальному поведению на тренинговом сеансе ограничивается помощью клиенту в выяснении того, как применить осваиваемые на данном этапе навыки к суицидальному поведению и идеации. При тренинге навыков психической вовлеченности может делаться упор на наблюдении и описании возникающих и исчезающих побуждений к парасуицидальным действиям и суицидальных мыслей. При тренинге перенесения дистресса акцент может смещаться на перенесение боли или использование стратегий кризисной интервенции, позволяющих справиться с ситуацией. При тренинге эмоциональной регуляции могут подчеркиваться наблюдение, описание и попытки изменения эмоций, относящихся к суицидальным побуждениям. В контексте тренинга межличностной эффективности может делаться упор на умении отказывать и компетентном обращении за помощью. Та же стратегия используется в том случае, когда клиент говорит о кризисах повседневной жизни, проблемах, ухудшающих качество жизни, или травматических событиях прошлого. Можно извлечь пользу из любой ситуации, даже самой проблемной, если видеть в ней возможность для применения навыков.

Приобретение навыков, их закрепление и генерализация

За небольшим исключением, большая часть времени при тренинге навыков отводится приобретению, закреплению и генерализации психосоциальных навыков ДПТ: основных навыков психической вовлеченности, перенесения дистресса, эмоциональной регуляции и межличностной эффективности. Даже при проявлениях деструктивного для терапии поведения лучшей стратегией иногда будет его игнорирование и сосредоточение на обучении запланированным навыкам, несмотря ни на какие помехи. Эта стратегия почти всегда применяется при проявлении не очень серьезного препятствующего терапии поведения. Активная отработка и использование поведенческих навыков представляют чрезвычайные трудности для индивидов с ПРЛ, поскольку требуют от них отказа от характерного паттерна активной пассивности. Таким образом, если после эпизода пассивного поведения внимание ведущего смещается на другого клиента (в групповом формате) либо начинается обсуждение чувств клиента или его нежелания участвовать в тренинге, существует риск положительного подкрепления того самого поведения (пассивность), которое терапевт намеревается ослабить. Иногда ведущий тренинга навыков может, что называется, силой тянуть клиента через трудные моменты тренинга навыков; однако такой подход требует, чтобы терапевт был твердо уверен в своей поведенческой оценке. Самое главное, чтобы этот подход применялся стратегически и обдуманно.

Препятствующее терапии поведение

При тренинге навыков довольно редко систематически занимаются препятствующим терапии поведением, если только оно не расстраивает ее совершенно. Такой подход основан преимущественно на том факте, что если бы препятствующее терапии поведение было высокоприоритетной целью, ведущие вообще не смогли бы заниматься тренингом навыков. Тренинг навыков не направлен на терапевтический процесс как таковой; последний может лишь выступать средством обучения и отработки навыков. Препятствующее терапии поведение обычно игнорируется, если только не является особенно удобной возможностью для отработки осваиваемых навыков или не угрожает срыву терапии. В лучшем случае это поведение комментируется таким образом, чтобы доказать необходимость изменения и в то же время дать клиенту понять, что проблемам, не связанным с осваиваемыми навыками, нельзя уделять много времени. Таким образом, связанные с настроением пассивность, беспокойство, отвлечение на посторонние дела, попытки обсуждения кризисных ситуаций за прошедшую неделю, сверхчувствительность к критике или гнёв на других клиентов иногда лучше просто игнорировать. Порой к клиенту относятся так (проявляя при этом немалую изобретательность), словно он вовсе не демонстрирует дисфункционального поведения.

В других случаях ведущий тренинга навыков может советовать клиенту или побуждать его к применению поведенческих навыков для решения конкретной проблемы. Например, терапевт говорит клиенту, который разгневался на другого члена группы, чтобы он применил свои навыки перенесения дистресса или навыки совладания с гневом. Отстраненный, диссоциативный или сверхактивный клиент может применить навыки психической вовлеченности, сосредоточиваясь на определенном виде деятельности. Если ведущие тренинга навыков допустят, чтобы тренинговые сеансы были сосредоточены на терапевтическом процессе или индивидуальном кризисе членов группы (включая суицидальное поведение и поведение, ухудшающее качество жизни), освоение навыков станет невозможным.

Как я уже упоминала в главе 3 данного руководства, в конце каждого занятия есть пятнадцатиминутный период, предназначенный для завершения сеанса. Это подходящее время для наблюдения препятствующего терапии поведения — или, что еще важнее, изменений такого поведения в лучшую сторону. Пока каждому члену группы дается возможность озвучить свои наблюдения, можно использовать это время как время терапевтического процесса. (Предостережения относительно этой процедуры также упоминаются в главе 3.)

Цели тренинга навыков и дневниковые карточки

Ведущие тренинга навыков, как и индивидуальные терапевты, должны знать о поведенческом прогрессе своих клиентов (или отсутствии такового) в течение недели между двумя сеансами. Для этого используются несколько подходов к сбору информации. Во-первых, на обороте дневниковой карточки (рис. 4.1; описание дневниковых карточек дается в главе 6 моей книги *Когнитивно-поведенческая те-*

рапия пограничного расстройства личности) приводится список важнейших навыков, которым обучаются клиенты в рамках терапевтической программы. Рядом с каждым навыком есть место для записи о том, отрабатывался ли этот навык в течение прошедшей недели. Клиент приносит заполненные карточки на каждый сеанс тренинга навыков. Кроме того, для каждого модуля тренинга разработан отдельный комплект дневниковых таблиц, которые клиенты получают по мере необходимости. В начале каждого сеанса тренинга навыков отдельно с каждым клиентом обсуждаются его попытки отработки новых навыков за прошедшую неделю. Если клиент не приносит дневниковую карточку или если не сообщает об отработке навыков, это считается проблемой самоуправления, анализируется и обсуждается соответствующим образом. Проблема должна оформляться таким образом, чтобы к ней можно было применить осваиваемые на данном этапе навыки.

Поведенческие цели при телефонных консультациях

В стандартной ДПТ в начале терапии сообщают, что единственной причиной для звонков ведущему тренинга навыков (или ведущего — клиенту) может быть передача или получение срочной информации (например, клиенту нужно сообщить ведущему о том, что он не сможет прийти на следующий сеанс по тренингу навыков). Также уместны звонки для разрешения межличностных конфликтов, настолько серьезных, что они могут помешать посещению тренинга навыков. Причина такого ограничения в том, что при групповом проведении тренинга навыков (как в нашей программе) ведущие вряд ли справятся с нагрузкой, если будут принимать звонки от всех членов группы. Кроме того, трудно будет преодолеть отношение ведущего к индивидуальному клиенту как части группы, особенно когда неожиданный звонок требует немедленного и радикального изменения позиции терапевта. Таким образом, упомянутое ограничение основано на соблюдении групповым терапевтом своих границ.

Тренинговые процедуры

В процессе тренинга навыков и проведения ДПТ в целом терапевт при каждой возможности должен настаивать на том, чтобы клиенты активно занимались освоением и отработкой навыков, необходимых для совладания с проблемами реальной жизни. Другими словами, специалисты должны прямо, энергично и постоянно противодействовать пассивному стилю решения проблем, характерному для индивидов с ПРЛ. Описанные ниже процедуры применяются формальным образом в модулях структурированного тренинга навыков.

Различают три типа тренинговых процедур: 1) приобретение навыков (через пояснения, моделирование); 2) закрепление навыков (репетиции поведения, обратная связь); 3) генерализация навыков (например, с помощью домашних заданий, обсуждения сходства и различий ситуаций). При приобретении навыков терапевт обучает клиента новому поведению. При закреплении и обобщении навыков терапевт пытается как “отрегулировать” адаптивное поведение, так и повысить вероятность того, что индивид воспользуется уже имеющимся в его репер-

туаре эффективным поведением в соответствующих ситуациях. Закрепление и генерализация навыков в свою очередь требуют применения причинно-следственных процедур, экспозиции и/или когнитивной модификации. Таким образом, как только терапевт удостоверяется, что определенный паттерн реагирования занял свое место в поведенческом репертуаре клиента, для усиления эффективного поведения клиента в повседневной жизни применяются другие процедуры. Именно этот акцент на активном, осознанном обучении, который характерен для поведенческой и когнитивной терапии, отличает ДПТ от многих психодинамических подходов к терапии индивидов с ПРЛ. Однако некоторые тренинговые процедуры фактически идентичны тем, которые используются в поддерживающей терапии. Цели тренинга навыков определяются параметрами ДПТ; предпочтение некоторых навыков обусловлено поведенческим анализом в каждом индивидуальном случае.

Имя:	Дата начала:

Дата	Алкоголь		Медикаменты, отпускаемые без рецепта		Рецептурные медикаменты		Незаконные наркотики		Суицидальная идеация (0-5)	Страдания (0-5)	Членовредительство						Использованные навыки (0-7)*
	#	Уточнение	#	Уточнение	#	Уточнение	#	Уточнение			Побуждения (0-5)	Действия (да/нет)					
Пн																	
Вт																	
Ср																	
Чт																	
Пт																	
Сб																	
Вс																	

*
0 = Не думала о навыках и не использовала их
1 = Думала о навыках, не использовала, не хотела их применять
2 = Думала о навыках, не использовала их, но хотела
3 = Старалась, но не смогла применить навыки
4 = Старалась применить навыки, смогла их использовать, но они не помогли
5 = Старалась применить навыки, смогла их использовать, они помогли
6 = Не старалась применять навыки, использовала их, они не помогли
7 = Не старалась применять навыки, использовала их, они помогли

Рис. 4.1. Лицевая сторона дневниковой карточки ДПТ. Пустые колонки справа дают пациенту возможность фиксировать другие виды поведения кроме упомянутых; какие именно, пациент решает вместе с терапевтом. Содержание обратной стороны используется на тренинговых сеансах; лицевая сторона используется на сеансах индивидуальной психотерапии (кроме последней колонки "Использованные навыки", которая также используется на тренинге навыков) *(Продолжение следует)*

ДНЕВНИКОВАЯ КАРТОЧКА НАВЫКОВ ИНСТРУКЦИЯ: обведите те дни, в которые вы работали над каждым из навыков

1. "Мудрый разум"	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
2. Наблюдение: просто замечать	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
3. Описание: подобрать подходящие слова	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
4. Некритическое отношение	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
5. Сосредоточение на чем-то одном в данный момент времени: жить в настоящем моменте	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
6. Эффективность: сосредоточение на том, что работает	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
7. Эффективность целей: описание ситуации, выражение своих чувств и мнений, отстаивание своих интересов, подкрепление усилий собеседника, сохранение психической вовлеченности, уверенное поведение, стремление договориться с собеседником	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
8. Эффективность отношений: вежливое поведение, заинтересованность, применение валидации, непринужденное поведение	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
9. Эффективность самоуважения: справедливость, отказ от постоянных извинений, отстаивание своих ценностей, искренность	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
10. Снижение уязвимости: избавление от физических болезней, сбалансированное питание, отказ от препаратов, изменяющих настроение, нормализация сна, физические упражнения	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
11. Повышение мастерства	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
12. Накопление позитивного опыта	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
13. Действия противоположной (по отношению к проблемной эмоции) направленности	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
14. Отвлечение	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
15. Самоутешение	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
16. Улучшение момента	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
17. "За" и "против"	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
18. Радикальное принятие	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

Рис. 4.1. *Продолжение*

Ориентирование и обязательства по тренингу навыков: обзор задач

Ориентирование — основное средство убеждения клиента в необходимости нового поведения и эффективности процедур ДПТ. Тренинг навыков будет успешным лишь в том случае, если клиент активно сотрудничает с терапевтической программой. Некоторые клиенты испытывают поведенческий дефицит и одновременно боятся приобретения новых навыков. В такой ситуации полезно указать на то, что освоение нового навыка не подразумевает обязательного его применения. Индивид может приобрести определенный навык, а затем в каждой отдельной ситуации принимать решение о том, стоит использовать этот навык или нет.

Иногда клиенты не хотят осваивать новые навыки просто потому, что потеряли надежду и думают, что им уже ничего не поможет. Полезно указывать клиентам на то, что навыки, которым их обучают, уже помогли или самому специалисту, или другим людям, которых он лично знает. Однако ведущий тренинга не может заранее гарантировать, что определенный навык поможет тому или иному клиенту.

Прежде чем приступить к обучению новому навыку, ведущий тренинга должен дать клиенту общее обоснование (или добиться его от клиента, используя сократический диалог[1]) того, почему определенный навык или комплекс навыков может быть полезным. Иногда для этого требуется всего несколько фраз,в других случаях — долгая дискуссия. На определенном этапе ведущий тренинга навыков должен также обосновать свои методы обучения — т.е. объяснить необходимость тренинговых процедур ДПТ. Самый важный момент, который при этом необходимо затронуть и повторять по мере необходимости, состоит в том, что освоение новых навыков требует практики, практики и еще раз практики. В равной мере важно, чтобы отработка навыков происходила в тех ситуациях, в которых данные навыки необходимы. Если клиент не осознает этого, он вряд ли сможет освоить новое поведение.

Приобретение навыков

Процедуры приобретения навыков направлены на преодоление поведенческого дефицита. ДПТ не предполагает, что все или даже большинство проблем пограничных индивидов имеют мотивационную природу. Прежде всего проводится оценка возможностей индивида в определенной сфере; затем, при обнаружении поведенческого дефицита, используются процедуры приобретения навыков. Иногда вместо других средств оценки терапевт использует процедуры приобретения навыков, затем наблюдает происходящие в поведении клиента изменения.

Оценка возможностей

При работе с пограничными индивидами иногда очень трудно определить, то ли они вообще не способны к чему-либо, то ли способны, но им мешает эмоциональное сдерживание или определенные средовые препятствия. Хотя этот вопрос требует комплексной оценки при работе с любой категорией клиентов, терапия индивидов с ПРЛ сопряжена с особыми трудностями ввиду неспособности этих индивидов к анализу собственного поведения и возможностей. Например, пограничные клиенты часто не могут различить страх перед определенной деятельностью и *неспособность* к ней. Кроме того, зачастую возникают мощные причинно-следственные факторы, мешающие индивидам с ПРЛ осознать свои поведенческие способности. (Многие из этих факторов обсуждаются в главе 10 моей

[1] Сократический диалог — метод выявления истины, использовавшийся Сократом и описанный в “Диалогах” Платона. Подразумевает постановку собеседнику серии очевидных для него и вызывающих согласие вопросов, которые подводят его к пониманию некой ранее отрицавшейся им истины. — Примеч. ред.

книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности.*) Клиенты могут утверждать, что не знают, какие чувства испытывают или о чем думают, либо не могут подобрать нужных слов для выражения своих чувств или мыслей, хотя на самом деле просто боятся их выразить. Как признаются многие пограничные индивиды, они боятся оказаться уязвимыми. Некоторым клиентам внушали (их семьи или предыдущие терапевты), что их проблемы имеют мотивационную природу. Такие клиенты либо полностью в это поверили (т.е. считают, что могут сделать все, что угодно, стоит им только захотеть), либо категорически отвергают такое мнение (т.е. отказываются признавать, что мотивационные факторы могут быть настолько же важны, как и способности). Эти терапевтические дилеммы подробнее обсуждаются в следующей главе.

Некоторые терапевты реагируют на утверждения клиентов о своем полном бессилии столь же радикальными утверждениями о том, что клиенты могут все, стоит им только захотеть. Неспособность к компетентному поведению и утверждения пограничных индивидов, что они просто не знают, как вести себя по-другому, рассматриваются как сопротивление (по крайней мере, неосознанное). Считается, что советы, наставления, предложения или другие методы обучения новому поведению поощряют зависимость и удовлетворение потребностей, которые мешают "настоящей" терапии. Есть, конечно же, и такие терапевты, которые впадают в противоположную крайность и считают, что клиенты едва ли на что-то способны. Иногда такие специалисты заходят настолько далеко, что вообще не верят в способность клиентов научиться новому, более эффективному поведению. "Арсенал" этих терапевтов ограничивается такими средствами, как принятие, опека и средовые интервенции. Неудивительно, что при сосуществовании двух этих противоположных подходов в одном терапевтическом коллективе часто возникают конфликты и "раскол персонала". Диалектический подход требует нахождения возможностей для синтеза (подробнее об этом — в главе 13 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*).

Чтобы выявить наличие определенного поведенческого паттерна в репертуаре клиента, ведущий тренинга должен найти способ для создания идеальных обстоятельств, в которых клиент сможет генерировать данное поведение. Например, для межличностного поведения такой ситуацией будет ролевая игра на сеансе тренинга навыков; или же, если клиент откажется участвовать в ролевой игре, можно просто спросить у него, что бы он сказал или сделал в определенной ситуации. Альтернативным методом может быть коучинг, проводимый одним членом группы для другого в контексте ролевой игры. Я нередко обращаю внимание на то, что индивиды, которые кажутся очень компетентными в межличностной сфере, чувствуют себя совершенно беспомощными в определенных ролевых ситуациях; и наоборот, индивиды, кажущиеся пассивными, застенчивыми и некомпетентными, способны действовать вполне эффективно, если ролевая игра проходит в достаточно комфортных условиях. Анализируя способность переносить дистресс, ведущие тренинга могут спрашивать, какие техники клиенты используют

или считают эффективными при перенесении трудных или стрессовых ситуаций. Иногда можно оценивать эмоциональную регуляцию, прерывая диалог и предлагая клиенту изменить свое эмоциональное состояние. Управление собой и навыки психической вовлеченности могут оцениваться посредством наблюдения за поведением клиента во время сеансов, особенно когда другие члены группы находятся в центре внимания, а также с помощью вопросов о поведении клиента в его повседневной жизни.

Если клиент демонстрирует необходимое поведение, ведущий тренинга навыков удостоверяется, что оно входит в поведенческий репертуар клиента. Однако если клиент не демонстрирует необходимое поведение, нельзя утверждать наверняка, что это поведение отсутствует в репертуаре клиента; как и в статистике, нулевую гипотезу невозможно проверить. Обычно при подобных сомнениях безопаснее по-прежнему применять процедуры приобретения навыков — на всякий случай. Это не приносит никакого вреда; кроме того, применение большинства таких процедур отражается на других факторах, относящихся к компетентному поведению. Например, инструктирование и моделирование (основные процедуры приобретения навыков, подробнее об этом рассказывается ниже) могут оказаться эффективными, поскольку дают индивиду "разрешение" на действия и снижают торможение, но при этом вовсе не обогащают поведенческий репертуар.

Инструктирование

Инструкции — вербальные описания составляющих реакций, которые подлежат освоению. Они могут принимать различную форму: от общих указаний ("Изменяя мышление, обязательно проверьте вероятность крайне негативных последствий", "Ориентируйтесь на подкрепление") до очень конкретных объяснений того, что клиент должен делать ("Как только вы почувствуете побуждение к деструктивным действиям, возьмите кубик льда, зажмите его в кулаке и держите в течение 10 минут") или думать ("Снова и снова говорите себе, что сможете это сделать"). Инструкции, особенно в контексте группы, могут быть представлены в форме лекции с использованием доски. Инструкции могут принимать форму нуждающихся в проверке гипотез или подлежащих синтезу тезиса и антитезиса. Инструкции могут предлагаться клиенту, или же специалист может подводить клиента к самостоятельной формулировке инструкций с помощью сократического диалога. В любом случае терапевт должен соблюдать осторожность, чтобы не преуменьшать сложность эффективного поведения или освоения навыков. Раздаточный материал в конце *Руководства*... содержит письменные инструкции.

Моделирование

Моделирование может обеспечиваться терапевтами, другими клиентами, членами окружения клиента; с помощью аудио- и видеозаписей, фильмов, книг и т.д. Любая процедура, которая дает клиенту пример адекватной альтернативной реакции, выступает формой моделирования. Преимущество моделирования, исхо-

дящего от ведущего тренинга навыков, состоит в том, что предлагаемые ситуации и материалы могут быть приспособлены к определенным потребностям клиента.

Существуют различные способы моделирования эффективного поведения. Ролевая игра на сеансе тренинга навыков (в которой участвует терапевт) может использоваться для демонстрации адекватного межличностного поведения. Когда в контексте игры воспроизводятся проблемные события, подобные событиям в естественной среде обитания клиента, ведущий тренинга может смоделировать эффективные способы решения этих проблем. Ведущий тренинга навыков может также использовать "разговор с собой" — мысли вслух, чтобы смоделировать реструктурирование проблемных ожиданий и представлений; самоубеждение и самоинструктирование. Например, специалист может говорить следующее: "Что бы я сказал себе в этом случае? Я бы сказал, что я в смятении и не знаю, что делать. Что делать, когда я в смятении? Нужно разбить ситуацию на отдельные этапы и составить план действий. А затем приступить к выполнению первого пункта плана". Рассказы о похожих событиях, исторические случаи или аллегорические примеры (подробнее об этом можно прочитать в главе 7 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*) часто служат действенным средством объяснения альтернативных стратегий. Наконец, для моделирования адаптивного поведения может использоваться самораскрытие, особенно если ведущий тренинга сталкивался с подобными проблемами в своей жизни. Эта тактика подробно обсуждается в главе 12 моей книги, и я рекомендую внимательно изучить приведенные там советы. Все описанные выше техники моделирования, конечно же, могут использоваться в групповом контексте, т.е. клиенты могут моделировать поведение друг для друга. В идеальном варианте один из членов группы демонстрирует другим, как можно эффективно справиться с ситуацией. Чем комфортнее члены группы чувствуют себя друг с другом и с ведущими, тем легче они соглашаются моделировать поведение. Хорошим средством могут быть юмор и комплименты клиентам.

Кроме моделирования во время сеанса бывает полезно просить клиентов наблюдать и анализировать компетентное поведение членов их окружения. Наблюдаемое поведение может затем обсуждаться во время сеансов и практиковаться другими членами группы. В раздаточном материале предлагаются модели использования определенных навыков. Биографии, автобиографии и рассказы о людях, которые справились с похожими проблемами, также служат источником полезных идей. Всегда важно обсуждать с клиентами любое поведение, смоделированное ведущим или другими членами группы, а также индивидами вне терапии, чтобы удостовериться в том, что клиент наблюдает действительно значимые для него реакции.

Закрепление навыков

После освоения компетентного поведения используются стратегии закрепления навыков, позволяющие формировать и совершенствовать эти навыки, а также повышать вероятность их применения. Без подкрепляемой практики клиенты не смогут овладеть навыками; важность этого момента трудно переоценить, по-

скольку отработка навыков требует усилий и противоречит пассивному поведенческому стилю, характерному для пограничных индивидов.

Поведенческая репетиция

Поведенческой репетицией может быть любая процедура, с помощью которой клиент отрабатывает подлежащее освоению поведение. Она может проводиться с терапевтом или другими клиентами, в искусственных или реальных ситуациях. Любое компетентное поведение — вербальное, невербальное, паттерны мышления или когнитивного решения проблем, некоторые компоненты физиологических и эмоциональных реакций — в принципе поддается отработке.

Отработка поведения может быть внешней и внутренней. Возможны различные формы внешней поведенческой репетиции. Например, в групповом контексте клиенты могут (вместе с ведущими) проводить ролевую игру по проблемным ситуациям, и каждому члену группы будет предоставлена возможность отработки адекватной реакции. Чтобы научиться контролировать психические реакции, клиенты могут во время сеансов практиковать релаксацию. При освоении когнитивных навыков можно попросить каждого клиента озвучить эффективные формулы самовнушения. При когнитивном реструктурировании можно просить клиентов сначала проанализировать и озвучить любые дисфункциональные представления, правила или возможные ожидания, вызванные проблемной ситуацией, а затем реструктурировать эти представления, вырабатывая более полезные формулы совладания, правила и т.п. На групповых сеансах такую деятельность можно проводить в письменной форме (на соответствующем раздаточном материале), после чего клиенты могут делиться своими мыслями. Внутренняя практика — отработка необходимой реакции в воображении — также может быть действенной формой закрепления навыков. Она может быть более эффективной для обучения сложным когнитивным навыкам, чем внешняя практика; внутренняя репетиция также полезна в том случае, если клиент отказывается от внешней отработки навыка. Можно попросить клиентов попытаться применить эмоциональную регуляцию; однако, как правило, "эмоциональное поведение" не поддается непосредственной отработке. Клиенты не могут злиться, печалиться или радоваться по своему желанию. Вместо этого они должны отрабатывать определенные компоненты эмоций (изменение выражения лица; сосредоточение на мыслях, которые вызывают или тормозят определенные эмоции; изменение напряжения мышц и т.п.). Мой опыт показывает, что индивидам с ПРЛ не очень нравятся поведенческие репетиции, особенно если они происходят на глазах у других членов группы. Поэтому терапевту приходится часто прибегать к увещеванию, хитрости и применять формирование (шейпинг). Например, если клиент никак не хочет разыгрывать ситуацию межличностного общения, ведущий тренинга может попытаться добиться от клиента внутренней отработки поведения ("Что бы вы в таком случае могли сказать в данной ситуации?") или же частичного применения нового навыка, дабы не перегружать клиента. Главное при этом,

чтобы клиенты усвоили: чтобы *быть* другими, нужно научиться *действовать* по-другому. Не по душе поведенческая репетиция и некоторым терапевтам, особенно если она требует ролевой игры с клиентами. Лучшее решение для тех терапевтов, которые чувствуют себя скованно или некомфортно, — практиковать ролевую игру с членами группы супервизии и консультирования. В других случаях терапевты сопротивляются ролевой игре, потому что не хотят навязывать клиентам поведенческую репетицию. Эти терапевты могут не знать о многочисленных данных, которые подтверждают взаимосвязь такой репетиции и терапевтического прогресса (см., например, *Linehan, Goldfried, & Goldfried, 1979*).

Подкрепление реакций

Подкрепление — одно из самых действенных средств терапевта для формирования (шейпинга) и закрепления компетентного поведения при работе с суицидальными и пограничными индивидами. Зачастую такие индивиды выходят из среды, которая злоупотребляет наказанием. Они часто ожидают негативной, карающей обратной связи от мира в целом и от терапевта в частности, а также применяют самонаказание как едва ли не единственное средство формирования собственного поведения. При длительном применении подкрепление навыков со стороны терапевта может изменить образ "Я" клиента в положительную сторону, способствовать применению компетентного поведения и повысить чувство контроля над результатами своих действий. Одно из преимуществ групповой психотерапии по сравнению с индивидуальной состоит в том, что активное и непосредственное подкрепление терапевтом позитивного поведения одного члена группы приводит к опосредованному подкреплению такого же поведения (при условии их вовлеченности в процесс) у других членов группы. Другими словами, подкрепление служит дополнительным стимулом. Более того, групповая психотерапия может стать очень действенной после того, как члены группы научатся адекватно подкреплять адаптивное поведение друг друга.

Техники адекватного подкрепления подробно обсуждаются в главе 10 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. Эти принципы очень важны и подлежат тщательному изучению. Однако следует обратить внимание на то, что ведущие тренинга навыков должны оставаться внимательными и фиксировать поведение клиентов, которое свидетельствует об улучшениях, даже если у самого специалиста это поведение вызывает дискомфорт. Например, нетерапевтично обучать клиентов межличностным навыкам, которые они должны использовать при общении со своими родителями, а затем наказывать клиентов за применение этих навыков во время сеанса тренинга навыков. Нетерапевтично поощрять клиентов к самостоятельным решениям и наказывать их за несогласие со специалистом. Нетерапевтично убеждать клиента в том, что "несоответствие" при различных обстоятельствах не представляет собой ничего страшного и что можно переносить дистресс, а затем нетерпимо относиться к кли-

енту, который не вписывается в удобное расписание терапевта или не соответствует представлениям терапевта о том, как должны действовать индивиды с ПРЛ.

Обратная связь и коучинг

Обратная связь подразумевает предоставление клиенту информации о характеристиках и качестве его поведения. Обратная связь должна относиться только к поведению, а не к мотивам, которые могут его обусловливать. Этот момент очень важен. Одна из причин жизненных неудач многих пограничных индивидов состоит в том, что окружающие очень редко предоставляют им обратную связь, свободную от интерпретаций мотивов поведения и намерений. Если предполагаемые мотивы не соответствуют действительности, индивиды с ПРЛ часто отказываются от той верной и ценной информации о своем поведении, которая содержится в обратной связи. Обратная связь должна быть поведенчески конкретной; это значит, что ведущий тренинга навыков должен говорить клиенту о том, что именно в поведении последнего указывает на существование проблемы или изменения к лучшему. Обвинения клиентов в попытках манипулирования, захвата власти, чрезмерных реакциях, прилипчивости или актерстве будут совершенно безосновательными без ссылок на очевидные поведенческие особенности. Это тем более справедливо в тех случаях, когда терапевт точно подмечает проблемное поведение, но неверно интерпретирует мотивы. Многие конфликты клиентов и терапевтов возникают именно на почве таких неадекватных интерпретаций. Роль и использование интерпретаций в ДПТ подробно обсуждаются в главе 9 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*.

Ведущий тренинга навыков должен пристально наблюдать за поведением клиента (как на сеансах, так и вне их) и отбирать те реакции, которые нуждаются в обратной связи. На начальном этапе тренинга в поведении клиента может быть очень мало элементов, которые можно считать компетентными. Обычно в такой ситуации специалисту полезно предлагать обратную связь относительно небольшого количества составляющих реакций, даже если можно комментировать другие виды поведенческого дефицита. Массированная обратная связь может привести к перегрузке раздражителями или фрустрации, связанной с недостаточным темпом прогресса. Следует использовать парадигму формирования реакций (которая обсуждается в главе 10 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*) — с обратной связью, коучингом и подкреплением, направленными на успешное выполнение задачи эффективного поведения.

Индивиды с ПРЛ зачастую отчаянно нуждаются в обратной связи относительно своего поведения и в то же время весьма чувствительны к негативной обратной связи. Выход из этой ситуации — окружить негативную обратную связь позитивной. Отношение к клиентам как слишком хрупким для того, чтобы справиться с негативной обратной связью, не принесет им пользы. Важная составляющая обратной связи — предоставление клиентам информации о влиянии их поведе-

ния на других терапевтов; эта тема подробнее обсуждается в главе 12 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*.

Коучинг предполагает сочетание обратной связи и инструктирования. Клиенту сообщают, чем отличается его реакция от норм компетентного поведения и как можно улучшить качество его поведения. Клиническая практика показывает, что "разрешение" вести себя определенным образом как имплицитный компонент коучинга может быть именно тем фактором, который необходим для достижения поведенческих изменений.

Генерализация навыков

ДПТ не предполагает, что навыки, освоенные в терапевтическом контексте, сами собой будут распространяться на ситуации повседневной жизни. Поэтому очень важно, чтобы ведущие тренинга активно стимулировали перенос навыков. Хотя генерализация навыков входит в обязанности прежде всего основного, или индивидуального, терапевта (что вызвано временными ограничениями, неизбежными при тренинге навыков), существуют некоторые особые процедуры, которые могут использовать и ведущие тренинга навыков.

Консультации в интервалах между сеансами

Если клиенты не могут применить новые навыки в естественной среде, их следует поощрять к проведению консультаций в промежутках между сеансами — как с терапевтами, так и с другими членами группы. Ведущие тренинга навыков могут обучать своих клиентов правильным методам коучинга. В стационарных отделениях и отделениях дневного стационара клиентам могут предлагать обращаться к медперсоналу, если они испытывают трудности. Еще одна техника (разработанная Чарльзом Свенсоном из Корнелльского медицинского центра в Уайт-Плейнс), описанная в главе 2 данного пособия, состоит в том, чтобы ввести специальную должность поведенческого консультанта с регулярными часами приема. Задача такого консультанта — помочь клиентам в применении новых навыков в повседневной жизни.

Просмотр записей сеансов

Если это возможно, тренинговые сеансы следует записывать на видео. Затем видеокассеты просматриваются клиентом в промежутках между сеансами, если в клинике имеется специальное помещение с видеомагнитофоном для этих целей. Есть несколько причин, обусловливающих необходимость видеозаписи. Во-первых, вследствие употребления алкоголя перед сеансами, сильного эмоционального возбуждения во время сеансов, диссоциации или других проблем с концентрацией внимания, сопровождающих депрессию и тревогу, клиенты зачастую неспособны к полноценному восприятию большей части того, что происходит во время тренинга навыков. Они могут исправить положение, просматривая видеозаписи сеансов. Во-вторых, видеозапись может служить для клиента источником

важных инсайтов относительно своего поведения и взаимодействия с другими членами группы. Такие инсайты часто помогают клиенту понять и усовершенствовать свои навыки межличностных отношений. В-третьих, многие клиенты сообщают о том, что просмотр видеозаписей сеанса очень помогает, когда они охвачены паникой, дезориентированы или не могут самостоятельно справиться с проблемами в промежутках между сеансами. Просмотр видеозаписи сеанса (особенно если это сеанс по обучению необходимым в данной ситуации навыкам) действует примерно так же, как дополнительный сеанс. Ведущие тренинга навыков должны поощрять использование видеозаписей для этой цели (но ни в коем случае не требовать и не принуждать к этому клиентов).

Задания для поведенческой репетиции в реальных условиях

При структурированном тренинге навыков домашние задания соответствуют специфическим поведенческим навыкам, которые осваиваются на данном этапе. Очень полезно, если ведущий тренинга навыков или клиент могут убедить индивидуального терапевта в необходимости использования таких домашних заданий и соответствующих анкет в течение всего терапевтического курса, по мере необходимости. Соблюдение этого условия — обычное требование стандартной ДПТ. Например, одна из структурированных домашних анкет предназначена для идентификации и обозначения эмоций. С помощью этой анкеты клиент проходит несколько этапов, которые помогают ему разобраться в своих эмоциях. Индивидуальный терапевт может предложить клиенту использовать такую анкету каждый раз, когда тот дезориентирован или не может справиться со своими эмоциями. В конце пособия прилагается раздаточный материал с домашними заданиями по всем поведенческим навыкам ДПТ. Конечно же, нет никаких противопоказаний для внесения изменений в эти материалы, чтобы они лучше соответствовали предпочтениям и потребностям как клиентов, так и терапевтов.

Формирование окружения, подкрепляющего компетентное поведение

Как я уже объясняла в главе 3 своей книги, пограничные индивиды склонны к пассивному стилю личностной регуляции. На континууме, противоположными точками которого будут внутренняя саморегуляция и средовая регуляция, эти клиенты находятся ближе к точке средовой регуляции. По-видимому, многие терапевты полагают, что саморегуляция как таковая гораздо лучше или означает большую зрелость индивида, и тратят массу времени, пытаясь добиться большей регуляции от индивидов с ПРЛ. Хотя ДПТ не стремится доказать обратное (что более предпочтительным стилем следует считать средовую регуляцию), она утверждает, что, по большому счету, легче и лучше опираться на сильные стороны клиента. Таким образом, как только клиенты приобретут необходимые поведенческие навыки, их следует обучать тому, как максимизировать подкрепление компетентного поведения со стороны окружения. Такое обучение может касаться создания структуры, перехода от внутренних к открытым обязательствам, по-

иска коллективов и стилей жизни, поддерживающих новое поведения, а также подкрепления компетентного поведения. Это совсем не означает, что клиентов не следует обучать навыкам саморегуляции; скорее, навыки саморегуляции, которым обучают клиента, должны опираться на его сильные стороны. Например, письменные отчеты о своем поведении на основе готовых дневниковых карточек предпочтительнее, чем неструктурированное наблюдение без фиксации его результатов. Лучше вовсе не иметь дома алкоголя, чем иметь и уговаривать себя не пить, борясь с искушением.

И, наконец, последнее. Иногда недавно освоенные клиентом навыки не генерализуются, поскольку в реальной жизни клиенты наказывают собственное поведение. Обычно это объясняется нереалистичными ожиданиями — настолько высокими, что клиенты просто не в состоянии добиться подлежащих подкреплению результатов. Этот паттерн необходимо изменить, иначе обобщение и прогресс будут невозможны. Проблемы с самоподкреплением и самонаказанием подробнее обсуждаются в главах 3, 8 и 10 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*; при тренинге навыков должны использоваться и стратегии поведенческой валидации, описанные в главе 8. Я еще буду возвращаться к этим темам в дальнейшем (в главах 7–10).

Сеансы для пар и семей

Один из способов максимизировать генерализацию — привлечь к участию в сеансах членов социального окружения клиента. Обычно это члены семьи, супруги и партнеры. Перри Хоффман из Корнелльского медицинского центра в Уайт-Плейнс разработал форму семейной психотерапии, при которой группы формируются из пограничных индивидов и членов их семей. Используются те же модули тренинга навыков, которые применяются при работе только с пограничными индивидами. Таким образом, все члены семьи обучаются одним и тем же навыкам. Поскольку пациенты с ПРЛ обычно на несколько уроков опережают своих близких, они могут помогать в освоении поведенческих навыков ДПТ. Члены семей наших клиентов хорошо воспринимали такую форму терапии.

Принципы угасания

В начале тренинга навыков ведущий обеспечивает моделирование, инструкции, подкрепление и коучинг клиентов, чтобы они могли использовать тренинг навыков как на психотерапевтических сеансах, так и в повседневной жизни. Однако чтобы сделать компетентное поведение в обычной среде независимым от влияния терапевта, специалист должен постепенно сокращать использование этих процедур, особенно инструкций и подкрепления. Задача — постепенно установить нерегулярный режим подкрепления, когда терапевт предоставляет клиенту инструкции, коучинг, моделирование и обратную связь реже, чем последний может обеспечить себе сам, и меньше, чем можно получить из окружения.

5

Применение других стратегий и процедур в тренинге психосоциальных навыков

Наиболее значимые и широко применяемые стратегии и процедуры ДПТ подробно обсуждаются в моей книге *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. Эта глава посвящена специфике применения стратегий в контексте тренинга навыков, особенно в групповом формате. В книге приводятся понятия, обоснования и разъяснения по каждому комплексу стратегий и процедур; ведущие тренинга навыков должны знать теорию, чтобы гибко и творчески реагировать на возникающие в процессе терапии трудности. В настоящей главе рассматриваются проблемы, характерные для тренинга навыков, и предлагаются некоторые модификации стратегий и процедур, которые на практике подтвердили свою эффективность, особенно в групповом формате.

Диалектические стратегии

Как уже упоминалось в главе 7 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, диалектический акцент в ДПТ проявляется на двух уровнях терапевтического поведения. На первом уровне терапевт должен следить за диалектическим балансом в контексте терапии. При групповом тренинге навыков каждый член группы (включая ведущих) находится в состоянии непрекращающихся диалектических противоречий, которые проявляются на многих уровнях и имеют различную направленность. Первый комплекс проти-

воречий — противоречия между каждым отдельным членом группы и группой в целом. С этой точки зрения, группа имеет собственную идентичность, и каждый член группы может реагировать на группу как на отдельную единицу. Например, клиент может действовать диалектически противоречиво по отношению к групповым нормам, представлениям, установкам или "личности" группы. Кроме того, поскольку идентичность группы в целом одновременно представляет собой и сумму составляющих, и нечто большее, чем такая сумма, идентичность каждого индивида в группе в некоторых аспектах определяется его отношениями с группой. Поскольку и идентичность группы, и идентичность отдельных ее членов изменяется со временем, отождествление индивидов с группой и возникающие в связи с меняющейся идентичностью проблемы обеспечивают диалектические противоречия, которые можно использовать в интересах терапии.

Второй комплекс противоречий включает противоречия между двумя отдельными клиентами в контексте группы. Эти противоречия могут активизироваться в любой момент при взаимодействии двух членов группы. Недостаток политики, позволяющей членам группы общаться вне группы, состоит в том, что такие взаимоотношения могут развиваться отдельно, выходить за пределы системных (групповых) отношений и утрачивать свой открытый, публичный характер. При таком развитии событий диалектические противоречия между этими членами группы не будут очевидны для ведущих и других членов группы. С двумя этими комплексами стыкуется, если можно так выразиться, третий комплекс диалектических противоречий — противоречия между каждым отдельным клиентом и его уникальным окружением, которые привносятся в терапевтическую ситуацию посредством долговременной памяти.

Ведущие должны сознавать множественные многовекторные противоречия, возникающие при проведении тренинга навыков. Их задача — поддержание терапевтического баланса и изменение баланса для примирения противоречий и обеспечения диалектического скачка. При этом для каждого терапевта существенно важно помнить о том, что он — один из членов группы, включенный в сложную систему диалектических противоречий — с группой в целом, с другим ведущим и с каждым из членов группы.

Очевидно, что диалектические рамки в этом случае носят динамический, открытый характер. Они включают не только внутренние, но и внешние факторы влияния, привнесенные через долгосрочную память и установившиеся поведенческие паттерны. Такой подход поможет ведущим избежать ошибок и не интерпретировать поведение членов группы исключительно как элемент замкнутой системы. Модель закрытой системы предполагает, что все реакции обусловлены непосредственным влиянием событий, происходящих во время сеанса. Однако чаще бывает так, что определенное событие или деятельность во время группового сеанса активирует воспоминания о событиях, случившихся вне терапевтического контекста. Клиенты с ПРЛ не способны отложить или прекратить когнитивную обработку чрезвычайно стрессовых событий, чтобы сосредоточиться на

одной мысли или деятельности. С другой стороны, будет ошибкой, если ведущие не начнут искать взаимосвязь между поведением клиента и происходящими во время сеанса событиями. Ведущие должны быть внимательны к диалектическим противоречиям между различными значимыми событиями во время сеанса, а также между важными событиями сеанса и другими факторами.

На втором уровне диалектический акцент проявляется в обучении и моделировании диалектического мышления, которое должно заменить дихотомическое мышление с характерным для него разделением на "черное и белое", "или–или". Предназначенные для этого стратегии — такие как вступление в парадокс, использование метафоры, "продление", техника "адвоката дьявола", активация "мудрого разума", обращение недостатков в достоинства, диалектическая оценка и допущение естественных изменений — описываются в главе 7 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* и подходят для тренинга навыков. (Особенности применения некоторых из этих техник будут обсуждаться позже.) В групповом контексте особенно отчетливо проявляется несостоятельность дихотомической когнитивной модели "правильно/неправильно" для решения проблем. Независимо от того, насколько удачным может быть подход одного члена группы к решению определенной проблемы, другие члены группы могут предложить свои методы решения, которые окажутся не менее эффективными. Каждый способ решения проблем, кроме того, имеет характерные ограничения и недостатки. Чрезвычайно важно, чтобы ведущие не настаивали на том, что осваиваемые на данном этапе навыки представляют собой единственно правильный способ решения любой ситуации или даже отдельно взятой проблемы. Хотя определенные навыки могут быть очень эффективным средством достижения определенных целей, они не будут "правильнее" других подходов. Поэтому ведущий должен часто задаваться следующим вопросом: "Каким образом все мы можем быть правы, и как мы можем проверить эффективность наших стратегий?"

Групповой контекст предлагает также уникальную возможность для наблюдения за процессом изменения и развития. Заметить изменения и развитие в себе порой очень трудно, гораздо легче разглядеть изменения в другом человеке. Задача ведущего в этом случае — комментировать процесс изменений как в группе в целом, так и в каждом индивиде и поощрять каждого клиента к подобным наблюдениям.

Типичные диалектические противоречия

"Готовность" и "своеволие"

Противоречие между "готовностью" и "своеволием" имеет очень важное значение при работе с пограничными клиентами. Хотя я подробно обсуждаю эту тему в главе 10, стоит объяснить, что данное противоречие возникает между реакцией, которая учитывает требования ситуации ("готовность"), с одной стороны,

и реакцией, которая сопротивляется требованиям ситуации или ориентирована на собственные потребности, а не требования ситуации ("своеволие"), с другой стороны. Таким образом, "своеволие" включает как стремление "уладить" ситуацию, так и пассивную позицию субъекта и отказ реагировать на ситуацию.

Данное противоречие может принимать разные формы при проведении тренинга навыков с пограничными индивидами. Основная форма возникает в групповом контексте, когда ведущие взаимодействуют с одним из членов группы или группой в целом, а член группы не идет на контакт. Напряжение обусловлено попытками ведущего воздействовать на индивида или группу, с одной стороны, и открытостью для воздействия отдельного клиента или группы — с другой. Вопрос в том, насколько настойчивыми в этой ситуации должны быть ведущие и как далеко может заходить сопротивление отдельного члена группы или группы в целом. Использование терминов "готовность" и "своеволие" при решении этой дилеммы может быть очень полезным. Я часто оказывалась в ситуациях, когда начиналось выяснение того, кто именно проявляет "своеволие" — я, клиентка или мы оба. Конечно же, ответ на данный вопрос зависит от особенностей ситуации, и именно в этот момент определенные навыки приобретают особенно важное значение. Он зависит также и от точки зрения или диалектической позиции. Ведущие не должны забывать о потребностях члена группы или группы в целом — как на данном этапе, так и в будущем, о комфорте настоящего момента и пользе в долгосрочной перспективе, и о необходимости находить баланс между этими целями. Если такой баланс нарушается, ведущие рискуют впасть в "своеволие". Очень легко совершить ошибку и перейти к силовому противостоянию с членами группы, при котором потребности ведущих (добиться терапевтического прогресса, применять эффективные методы, создать более комфортную атмосферу) будут конфликтовать с потребностями членов группы.

Проблема "готовности" и "своеволия" проявляется наиболее остро, когда терапевт начинает смешивать потребности индивидуального клиента и группы в целом. Чаще всего это случается в тех ситуациях, когда один из членов группы отказывается участвовать в сеансе, проявляет враждебность или другое поведение, негативно влияющее на настроение, атмосферу и групповой прогресс. Мой опыт показывает, что такая угроза групповому благополучию может выявить в терапевте тенденцию к "своеволию". Обычно напряжение возникает между двумя видами "своеволия". С одной стороны, "своеволие" терапевта может проявиться в активном контроле и атаках на "неправильного" члена группы. Так как индивиды с ПРЛ чрезвычайно плохо справляются с негативным аффектом, при конфликте одного члена группы происходит отчуждение других членов группы. Когда настроение группы становится все более напряженным или подавленным, терапевт испытывает естественное желание добиться обратного и пытается взять под контроль поведение члена группы, который стал причиной конфликта. С другой стороны, терапевт может быть в равной мере "своевольным", проявляя пассивность и игнорируя конфликт и напряженность в группе. В этой ситуации

пассивность часто выступает под личиной активности, поскольку игнорирование противоречий обычно маскируется настойчивостью терапевта, которая ведет к нарастанию конфликта.

Синтез "своеволия" с обеих сторон приведет к "готовности". "Готовность" — такая реакция, которая уравновешивает потребности индивида и потребности группы в целом, потребности настоящего момента и долговременные потребности группы. К сожалению, ни одно руководство или пособие не укажет специалисту, где находится точка диалектического равновесия в каждом отдельном случае.

"Хороший" терапевт и "плохой" терапевт

Поддержание сотрудничества членов группы зачастую становится весьма трудной задачей для терапевтов. Разное настроение отдельных членов группы до начала сеанса и различные реакции на происходящие во время сеанса события могут очень сильно влиять на готовность отдельных членов группы к сотрудничеству в контексте отдельного сеанса. Нередко на определенном сеансе вся группа бывает, что называется, "не в настроении" работать. В такой ситуации ведущим следует продолжать взаимодействие с членами группы, чтобы все-таки попытаться привлечь их к сотрудничеству. Однако такое поведение нередко воспринимается клиентами как "давление" со стороны "плохого" ведущего. В таком случае другому ведущему может быть полезно валидировать опыт членов группы. Часто под давлением основного ведущего члены группы не только не уступают, но и еще больше упорствуют в своем отказе сотрудничать. Валидация со стороны вспомогательного ведущего может ослабить негативный аффект и повысить работоспособность клиентов. При этом вспомогательный ведущий может восприниматься как "хороший" терапевт, и между двумя ведущими возникает диалектическое напряжение. Такой сценарий очень близок к психодинамической концепции "раскола".

Опасность в том, что ведущие поддаются "расколу", действуя по отдельности, а не как единое целое. Вероятность такой ситуации наиболее высока, если один из ведущих считает свою позицию "правильной", а позицию своего коллеги — "неправильной". Как только это происходит, ведущие отдаляются друг от друга, тем самым препятствуя установлению баланса. Такое положение вещей не остается незамеченным членами группы, которые пристально следят за отношениями тренеров. Я часто сравниваю сеансы группового тренинга навыков с семейным ужином. Большинство членов группы имеют опыт неразрешенных конфликтов и ссор, которые происходили именно за семейным столом. Групповой тренинг навыков дает членам группы возможность ощутить целостность через разрешение конфликта. Способность ведущих сохранить диалектический характер своих взаимоотношений — сохранять единство и действовать как одно целое, несмотря на разные роли — очень важный фактор научения клиентов. Конечно, роль "хорошего" терапевта может быть очень приятной, и наоборот —

роль "плохого" терапевта может вызывать дискомфорт. Поэтому, чтобы взять на себя роль "плохого" терапевта, основному ведущему понадобится умение и чувство личной защищенности. (Следует заметить, что не только основной ведущий может выступать в роли "плохого" терапевта. Эта роль может достаться любому из ведущих.)

Еще один тип противоречий, связанных с тренингом навыков, — противоречия между тренерами и индивидуальными терапевтами клиентов. При этом "плохими" терапевтами могут быть тренеры, а "хорошими" — индивидуальные терапевты, или наоборот. Мой опыт показывает, что на первом году ДПТ ведущим тренинга навыков чаще достается роль "плохих" терапевтов, а индивидуальным терапевтам — "хороших"; однако такое положение вещей может измениться. Это одно из основных преимуществ разделения тренинга навыков и индивидуальной ДПТ, позволяющее клиентам работать с "хорошими" и "плохими" терапевтами одновременно, благодаря чему клиентам легче продолжать терапию.

Функция "хорошего" терапевта часто состоит как раз в том, чтобы удерживать клиента в терапии, пока он разрешает конфликт с "плохим". Большинство индивидов с ПРЛ не имеют опыта поддержания болезненных отношений в течение длительного времени — достаточно долгого, чтобы разрешить конфликт и получить выгоду от этого. ДПТ предлагает уникальный контекст, в котором это возможно. Клиент всегда ищет расположенного к нему консультанта, который поможет разрешить конфликт с другим терапевтом. Самое главное при этом, само собой разумеется, чтобы "хороший" специалист, кем бы он ни был, всегда помнил о терапевтических отношениях в целом, а не сводил их к противостоянию "хорошего" и "плохого" терапевтов, "правильной" и "неправильной" позиций. Именно способность терапевта воспринимать терапевтические отношения в целом в конце концов позволит клиентам научиться делать так же. Когда терапевты моделируют равновесие, клиенты также учатся поддерживать равновесие.

Содержание и процесс

Как уже упоминалось, процессуальные проблемы не получают систематического внимания на сеансах тренинга навыков, кроме тех случаев, когда эти проблемы могут разрушить группу. Однако даже при возникновении такой угрозы может случиться, что клиенты просто не смогут работать над конфликтом в групповом контексте. (Даже при индивидуальном тренинге навыков при напряженных отношениях ведущий может быть не в состоянии своевременно разрешать межличностные проблемы. Проблемы индивидуальной психотерапии могут переходить в тренинг навыков, особенно если индивидуальная психотерапия и тренинг навыков проводятся одним и тем же специалистом.) Следует ли продолжать обучение содержанию, несмотря на пассивность, враждебность, отвергание, нежелание учиться или гнев членов группы по отношению друг к другу, или же стоит остановиться, чтобы рассмотреть и обсудить возникший конфликт и неудовлет-

воренность, т.е. заняться процессом? Эта дилемма становится еще одним источником диалектического напряжения.

Сосредоточенность на процессе на первом году терапии сопряжена с трудностями. В нашей клинике программа групповой психотерапии рассчитана на несколько лет; наш опыт показывает, что пограничные индивиды могут справиться с групповым процессом только на втором году терапии. В первый год условия для подготовки к групповому процессу создаются с помощью "сворачивания". Зачастую члены группы могут справиться только с несколькими минутами процесса, не более. Опасность заключается в том, что конфликт, возникающий во время группового сеанса, может остаться неразрешенным из-за преждевременного ухода некоторых членов группы или завершения сеанса. Если конфликт серьезен, ведущим может понадобиться много времени, чтобы поговорить с каждым членом группы в отдельности и помочь каждому клиенту разобраться с конфликтом. Поэтому если терапевты решают заниматься процессом, они вынуждены оставить содержание, хотя бы временно. С другой стороны, если заниматься одним содержанием и не обращать внимания на процесс, группа в конце концов прекратит свое существование. Таким образом, существенно важно добиться баланса между содержанием и процессом.

Мой опыт показывает, что одни ведущие легче справляются с содержанием и предпочитают игнорировать процесс, и наоборот — другим легче игнорировать процесс и заниматься содержанием. Очень немногим ведущим легко устанавливать и поддерживать баланс между содержанием и процессом. Возможно, секрет такого баланса кроется в том, чтобы признать стремление индивидов с ПРЛ сделать каждый момент своего существования комфортным. Неспособность пограничных индивидов игнорировать дискомфорт и заниматься актуальной задачей создает чрезвычайно серьезное препятствие для работы с содержанием, если на первый план выходят проблемы с процессом. Однако опыт показывает, что необходимо продвигаться вперед. Обычно такое продвижение требует, чтобы терапевт игнорировал некоторые проблемы с процессом и реагировал так, словно члены группы готовы к сотрудничеству (даже если в действительности они отказываются сотрудничать). Умение наладить такой тонкий баланс приходит с опытом.

Соблюдение правил и подкрепление уверенного поведения

Как уже упоминалось в главе 3, в тренинге навыков ДПТ существуют определенные правила. Эти правила нельзя считать несущественными, а некоторые из них подлежат четкому и неукоснительному исполнению. С другой стороны, основная цель ДПТ — обучение межличностным навыкам, в том числе уверенному поведению. Со временем, если ведущие работают в правильном направлении, возникает напряжение между необходимостью соблюдения правил (вопреки стремлениям клиента) и подкреплением развивающихся навыков уверенного поведения через изменение правил (при адекватном обращении со стороны клиента). Существенное значение приобретает способность найти равновесие

между "уступками" и "настойчивостью". Именно в этой ситуации позиция сострадательной гибкости терапевта должна уравновешиваться непоколебимой стойкостью (эти характеристики обсуждаются в главе 4 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*).

От ведущего тренинга навыков требуется рассудительность. Уступки ради уступок — такая же негибкая политика, как соблюдение правил ради соблюдения правил. Однако сама по себе адекватно выраженная просьба клиента об изменении или отмене правила не будет достаточным основанием для вознаграждения. Очевидно, что в реальной жизни адекватно сформулированные просьбы удовлетворяются далеко не всегда. Одно из основных заблуждений пограничных индивидов состоит в том, что окружающие должны выполнять их просьбы, стоит им только правильно попросить. Научиться справляться с отказом — существенное условие личностного роста и одна из задач при тренинге перенесения дистресса (подробнее об этом говорится в главе 10 данного пособия). С другой стороны, не следует путать попытку преподать клиенту важный урок и произвольный отказ в просьбе, которую можно и нужно удовлетворить. Опять-таки, следует рассматривать позицию "готовности" как достижение синтеза и, соответственно, как позитивную модель для терапевта.

Однако "готовность" требует от ведущего тренинга навыков ясного понимания конечной цели терапии в отношении отдельного члена группы (или группы в целом) и средств ее достижения. Противоречие, чаще всего возникающее при этом, — это противоречие между комфортом в данный момент времени и необходимостью научиться справляться с дискомфортом. Терапевты должны учитывать обе эти задачи, принимая решение о наиболее эффективном способе реагирования на уверенное поведение клиента.

Эта задача, конечно же, намного облегчается, если ведущие тренинга способны воспринимать возрастающую уверенность поведения клиента как показатель прогресса, а не как угрозу личному комфорту. Уверенное поведение часто осложняет жизнь терапевтов, поскольку клиенты начинают вести себя как равные, а не как "пациенты". Отношения подчиненности, очень распространенные в терапии, оказываются под угрозой, когда клиенты преуспевают в навыках уверенного поведения. Если терапевт не боится попыток клиента переубедить его с помощью веских аргументов, логики и т.д., а, скорее, наоборот, воспринимает такие попытки как показатель личностного роста клиента, терапия сможет развиваться дальше. Очень важно при этом, конечно же, уважать точку зрения своего оппонента. Также очень важно, чтобы ведущие тренинга могли признать, что зашли в тупик и не могут отстоять свою позицию. В таких ситуациях готовность изменить или обойти правила и согласиться на уверенно выраженную просьбу клиента может радикально изменить качество терапевтических отношений.

Как уже упоминалось, привлечение двух ведущих для проведения групповой терапии часто дает возможность для применения диалектических принципов. По сути, стиль каждого ведущего может функционировать как элемент диалектиче-

ской оппозиции. Например, можно применять стратегию "хорошего" и "плохого" терапевтов, когда один ведущий сосредоточивается на процессе, а другой — на содержании. Или же один ведущий может способствовать разрешению конфликта или достижению синтеза в отношениях между вторым ведущим и одним из членов группы. Когда один ведущий представляет одну сторону целого, второй представляет обратную сторону.

Конкретные диалектические стратегии

Хотя на разных этапах терапии клиницисты используют все диалектические стратегии, некоторые из них особенно эффективны при тренинге навыков. Первая задача при обучении основным навыкам психической вовлеченности (эта тема обсуждается в главе 7 данного руководства) — познакомить клиентов с концепцией "мудрого разума". Затем на протяжении всего курса терапии следует применять стратегию активации "мудрого разума". Когда утверждения клиента включают не просто описания его эмоционального состояния (например, "Я чувствую, что я слишком толстая и меня никто не любит"), а категорические суждения об объективной действительности, сформированные на основе своего эмоционального состояния (например, "Я слишком толстая, и меня никто не любит"), иногда полезно возразить клиенту: "Меня не интересует, что вы чувствуете. Мне не интересно, что вы предполагаете. Мне интересно только то, что вы знаете наверняка, что достоверно ("мудрый разум"). Что вы знаете? Что достоверно?" Диалектическое напряжение возникает между чувствами клиента относительно того, что верно ("эмоциональный разум"), и его мыслями относительно того, что верно ("рациональный разум"), синтез — знание того, что верно ("мудрый разум"). Конечно же, "мудрым разумом" можно злоупотребить, особенно когда терапевт смешивает "мудрый разум" и свою собственную точку зрения. Эту ошибку совершить особенно легко, если терапевт верит в исключительную мудрость своих знаний или мнений. Значимость смирения для терапевта трудно переоценить. Одна из основных функций группы супервизии и консультирования в ДПТ — создать противовес той гордыне, которая легко может возникнуть у человека, наделенного властью над другими людьми.

Почти любая проблема или кризис могут быть возможностью для отработки навыков; примером может служить стратегия обращения недостатков в достоинства (т.е. нахождение позитивных аспектов в негативной ситуации). Как я уже упоминала в главе 2, открытая группа дает возможность для естественных изменений (еще одна диалектическая стратегия). Наконец, терапевты должны быть готовы к использованию историй, аллегорий и притч, чтобы добиться понимания клиентов в тренинге навыков. В тренинге навыков психической вовлеченности, например, применение метафоры — единственный способ добиться понимания клиента.

Стратегии решения проблем

Стратегии решения проблем (которые подробно обсуждаются в главе 9 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*) образуют костяк той составляющей тренинга навыков, которая подразумевает описание опыта отработки навыков отдельными членами группы и его обсуждение. В нашей модели группового тренинга навыков эта часть занимает примерно 50–60 минут каждого сеанса. Стратегии решения проблем существенно важны для описания паттернов и их изменения, анализа определенных проблемных ситуаций и развития более эффективных копинг-стратегий. Задача — привлечь клиентов к использованию стратегий решения проблем для ситуаций, описанных другими клиентами, и, в конечном счете, для ситуаций в собственной жизни.

Поведенческий анализ

При групповом тренинге первым этапом обсуждения домашней отработки навыков будет рассказ каждого члена группы о применении определенных навыков (и связанных с этим успехах или неудачах), а также ситуациях, в которых эти навыки применялись. (При индивидуальном тренинге клиент описывает применение навыков терапевту.) Для клиентов характерно очень общее и расплывчатое описание ситуаций и/или навыков на начальном этапе тренинга. Первая задача терапевта — подвести клиентов к поэтапному описанию определенного окружения и поведенческих событий, вызвавших проблемную ситуацию, а также успешных или безуспешных попыток решить проблему с помощью соответствующих навыков. Ведущий тренинга навыков должен провести клиента через подробный цепной анализ проблемы. (Как это делать, чем начинать и чем заканчивать, возможные препятствия и способы их избежания подробно описываются в главе 9 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*.)

Очевидно, что такое описание требует от клиента способности к наблюдению своего поведения и событий в течение недели. Зачастую клиентам очень трудно описать произошедшее, поскольку они не очень наблюдательны; однако при настойчивости и систематическом подкреплении навыки наблюдения и описания развиваются. Подробное описание позволяет специалисту определить, правильно ли были использованы навыки. Если клиент действовал успешно, описание его действий моделирует использование данных навыков в подобных ситуациях для остальных членов группы. Таким образом, ведущие должны просить остальных членов группы коротко рассказать о подобных проблемах или подобных ситуациях применения навыков, чтобы способствовать их генерализации.

Однако часто оказывается, что применение навыков не было успешным. Клиент либо не смог применить навыки, либо они оказались недейственными. В такой ситуации чрезвычайно важно провести очень подробный цепной анализ случившегося. Такой анализ может стать настоящей пыткой для клиентов, которые

почти всегда (особенно в первые месяцы терапии) боятся негативных суждений о себе со стороны терапевта (и других членов группы, если это групповой тренинг), а также сами осуждают себя. Такие реакции будут сильным тормозящим фактором.

Иногда клиенты, не проанализировав произошедших событий, торопятся предложить свою версию того, почему не сработал определенный навык или почему они не смогли его применить. Такие объяснения зачастую носят негативный характер и заканчиваются тем, что клиент навешивает на себя уничижительный ярлык (например, "Я просто дура, вот и все"). Или же клиент может настроить себя на то, что ситуация безнадежна и навык не поможет, и принять такую ситуацию как должное. Пограничным индивидам особенно трудно объективно и хладнокровно анализировать случившееся, выясняя события, которые привели к определенной проблеме, особенно если этой проблемой выступает собственное поведение клиента. Очевидно, что при неспособности к такому анализу попытки разрешить проблему будут с самого начала обречены на неудачу. Многие индивиды не способны понять решающую роль средового контекста в поведении и упорно объясняют свое поведение внутренними мотивами, потребностями и т.п. (Конечно же, существенно важно, чтобы ведущие тренинга не потворствовали такому мнению.) В такой ситуации задача ведущего, — вовлекать клиента в поведенческий анализ; моделировать позитивную, некритическую поведенческую оценку; а также (в групповом контексте) вовлекать в процесс как индивида, так и всю группу, чтобы одни и те же навыки использовались в разных проблемных ситуациях.

Почти все случаи невыполнения домашних заданий (отказы или забывание отрабатывать навыки), а также отказ или неспособность участвовать в групповом тренинге навыков требуют немедленного поведенческого анализа с участием соответствующего клиента. Следует противодействовать тенденции клиента избегать анализа и предлагать простые решения и ответы. Когда клиент сообщает о том, что не выполнил домашнее задание, первым делом следует найти точное определение дефицитного поведения. Выясняя эту информацию, я акцентирую внимание на четырех переменных: 1) думал ли клиент об отработке навыков; 2) был ли клиент мотивирован к применению навыка или навыков; 3) пытался ли клиент отрабатывать какой-либо навык или способ реагирования, направленный на решение проблем; 4) сработал ли этот способ реагирования (т.е. улучшилось ли положение вещей). Например, клиент мог даже не вспомнить о домашнем задании после того, как ушел с последнего сеанса; мог думать об отработке навыков, но не хотел этим заниматься; мог думать об отработке навыков и хотеть применить их, но не знал, как это сделать; мог забыть о домашнем задании и т.д. Поведенческое описание в таком стиле прояснит те переменные, которые могут выступать важными причинами невыполнения домашних заданий.

Если клиент сообщает, что забыл о выполнении домашних заданий, задача терапевта — проанализировать факторы, имеющие отношение к такому забыванию, и рассматривать эти факторы как подлежащие разрешению проблемы.

Обычно, когда клиент объясняет невыполнение домашних заданий забывчивостью, первые несколько раз я описываю механизм действия кратковременной и долговременной памяти. Затем я помогаю клиенту проанализировать, в чем именно заключается проблема: в том, что а) мысль об отработке навыков просто не перешла из кратковременной памяти в долговременную, или в том, что б) мысль перешла в долговременную память, но не активировалась. Зачастую я обнаруживаю, что мысль об отработке не переходит в долговременную память, потому что клиент был невнимателен во время сеанса, когда обсуждалось выполнение домашнего задания. Если проблема связана не с памятью, а с отсутствием или недостатком мотивации, анализируются причины недостаточной мотивации. Самое главное при этом — не предлагать негативных, унизительных для клиента гипотез и продемонстрировать ему свою некритическую позицию; обычно с избытком хватает критического отношения клиента к себе. Гипотезы, нуждающиеся в особом внимании терапевта, — неверие клиента в то, что навыки помогут; неверие клиента в то, что он сможет освоить навыки; ошибочное убеждение клиента в том, что он не нуждается в навыках, потому что уже обладает ими; ошибочное убеждение клиента в том, что ему следовало освоить эти навыки гораздо раньше, поэтому глупо и бессмысленно осваивать их только теперь. Подобные заблуждения клиента могут вести к негативным эмоциональным реакциям, которых клиент впоследствии старается избегать. В такой ситуации очень важно валидировать чувство безнадежности клиентов и некоторое недоверие к ведущим тренинговой группы. Хотя подобные представления клиентов могут быть обоснованными (поэтому подлежат валидации), клиенты только проиграют, если будут их придерживаться; поэтому показано применение стратегий направляющего ободрения (глава 8 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*), когнитивной модификации (глава 11 этой же книги) и анализа решений (ниже).

Иногда клиент сообщает, что пытался применять необходимые навыки, но не смог этого сделать. Например, клиент входит в определенную межличностную ситуацию, намереваясь применить освоенные прежде навыки межличностной эффективности, а затем теряется и забывает, что необходимо говорить или как отвечать собеседнику. В других случаях клиент сообщает, что применял навыки правильно, но они не сработали. Даже самые компетентные в межличностной сфере люди не всегда получают то, что хотели бы; упражнения на релаксацию, даже при правильном применении, не всегда снижают тревогу и напряжение. В таких ситуациях существенно важно получить очень точную информацию о случившемся. Как клиент, так и терапевт могут испытывать искушение отказаться от воссоздания и анализа ситуации и считать данные навыки неподходящими для данного клиента. Хотя такая версия может быть вполне обоснованной, не исключено, что клиент просто неправильно применял навыки.

Стратегии инсайта (интерпретации)

Стратегии инсайта применяются в основном при обсуждении домашней отработки навыков и на этапе "сворачивания". При обсуждении домашней отработки навыков очень важно находить паттерны в ситуационных проблемах, а также выявлять типичные реакции на эти проблемы. Будущему поведенческому анализу особенно может способствовать подчеркивание идиосинкразических паттернов. Как уже упоминалось, для совладания с проблемными ситуациями и эмоциями клиентам крайне необходимо использовать различные стратегии. Ведущие тренинга должны комментировать все жесткие паттерны, которые обнаруживаются в поведении клиентов, а также эффективные паттерны или навыки, которые используются клиентами. Наблюдения и комментарии клиентов относительно своих собственных поведенческих паттернов или паттернов в поведении других членов группы должны, конечно же, фиксироваться и подкрепляться. Очень важно следовать рекомендациям, приведенным в главе 9 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. В групповом контексте комментарии относительно поведения членов группы моделируют оценку и интерпретацию собственного поведения не только для тех индивидов, о которых идет речь, но и для всех членов группы.

Проведение "сворачивания" в конце каждого сеанса дает еще одну возможность для того, чтобы применить стратегии инсайта в групповом контексте. При этом ведущим особенно полезно комментировать паттерны коллективного взаимодействия и коллективных изменений в группе, которые они заметили. Такие инсайты подчеркивают и стимулируют роль диалектического мышления.

Анализ решений

Важной составляющей тренинга навыков выступает анализ решений. Навыки подаются как практические решения жизненных проблем, на каждом сеансе обсуждается потенциальная эффективность различных навыков в определенных проблемных ситуациях. Эффективность анализа решений — возможно, в большей степени, чем любого другого комплекса стратегий — повышается в контексте групповой терапии. Каждого члена группы следует побуждать к выработке методов и стратегий решения проблем, описанных другими членами группы. Например, члену группы, которому трудно сосредоточиться во время сеансов и который впоследствии забывает о необходимости применения навыков, можно помочь в преодолении трудностей с концентрацией внимания. Почти всегда можно рассчитывать, что другие члены группы предложат множество способов не забывать о домашней отработке навыков в промежутках между сеансами. Проблема выбора нужного навыка или правильного его применения в определенной ситуации — еще одна возможность для группового анализа решений. Почти всегда кому-то из членов группы уже приходилось решать подобные проблемы в своей жизни; поэтому ведущим ни в коем случае не следует торопиться и

предлагать свои решения, прежде необходимо выслушать других членов группы. Однако ведущим не следует впадать в другую крайность — отказываться предлагать свои методы решения проблемы или применения навыков, когда другие члены группы озвучат свои предложения.

Дидактические стратегии

Вторая половина каждого занятия по тренингу навыков имеет прежде всего дидактическую направленность; на этом этапе терапевты обучают новому материалу, обычно с помощью лекций и дискуссий. Именно такое непосредственное обучение составляет суть дидактических стратегий. При тренинге навыков существенно важно привязывать каждый навык к желаемому результату. Например, при релаксационном тренинге ведущие должны не только описывать принципы действия релаксации, но и объяснять, когда, почему и для чего она применяется. Очень полезно также обсуждать, почему релаксация может оказаться недейственной и как сделать ее действенной в таком случае. Чем больше возможных проблем могут прогнозировать терапевты, тем лучше клиенты освоят новые навыки.

Особенно важно помнить о том, что немедленное облегчение болезненных эмоций не является целью каждого навыка, которому обучают в ДПТ. Клиенты часто этого не понимают. Почти в каждом случае жалоба клиента на то, что навык "не работает", означает только, что он не почувствовал немедленного облегчения эмоциональных страданий. Поэтому следует снова и снова объяснять клиентам взаимосвязь между применением навыков и достижением долгосрочных (а не краткосрочных) целей, разницу между достижением длительного благополучия и кратковременного облегчения эмоциональной боли. Особенно важно не поддаваться искушению обещать клиентам, что после освоения навыков они автоматически будут хорошо себя чувствовать. Во-первых, это совсем не так; во-вторых, даже если бы это было правдой, это не пошло бы клиентам на пользу.

Стратегии ориентирования

Необходимость в ориентировании в терапии вытекает из связей терапии с другими формами структурированного обучения. Точное знание того, что представляет собой задача, понимание своей роли, а также адекватные ожидания относительно поведения других людей чрезвычайно облегчают и стимулируют обучение. Я говорила о принципах ориентирования клиентов на тренинг навыков в целом и каждый модуль в отдельности в предыдущей главе. Однако стоит напомнить о том, что освоение каждого отдельного навыка и каждого домашнего задания также требует особого ориентирования.

Стратегии обязательств

Как я неоднократно упоминала и в этом пособии, и в своей книге, успех ДПТ невозможен без обязательств клиента относительно участия в терапии, научения и изменения своего поведения. В предыдущей главе говорилось о принятии клиентом общих обязательств относительно терапии. При тренинге навыков клиент, кроме того, должен возобновлять свои обязательства по каждому отдельному модулю, а также по еженедельной домашней отработке новых навыков.

Стратегии валидации

Стратегии валидации (которые подробно рассматриваются в главе 8 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*) абсолютно необходимы в ДПТ. Именно необходимость сочетания валидации со стратегиями решения проблем и другими процедурами изменений натолкнула меня на мысль о создании "новой" версии когнитивно-поведенческой терапии. Как и в индивидуальной терапии, стратегии валидации используются на каждом сеансе тренинга навыков ДПТ. Эти стратегии подразумевают некритическую позицию терапевта и постоянный поиск сущностного смысла реакций каждой клиента (а также группы в целом при групповом формате). При групповом тренинге и ведущие, и группа в целом функционируют в качестве противоположного полюса по отношению к инвалидирующему окружению, обычно воздействующему на индивидов с ПРЛ.

Первая общая задача при валидации — помочь клиентам наблюдать и правильно описывать собственные эмоции, мысли и паттерны внешнего поведения. Значительная часть тренинга психосоциальных навыков в ДПТ, особенно тренинга психической вовлеченности, направлена именно на это. Во-вторых, ведущие тренинга выражают эмпатию по отношению к эмоциональному состоянию клиентов, понимание (но не обязательно согласие) ожиданий и представлений клиентов и/или предлагают четкие описания их поведенческих паттернов действий. Другими словами, терапевты наблюдают и адекватно описывают поведение клиентов. В-третьих, и это самое важное, ведущие тренинга помогают клиентам понять, что эмоциональные реакции, представления и убеждения, а также внешнее поведение клиентов вполне объяснимы и осмысленны в контексте их современной жизни. В каждом случае специалист просеивает кучу "песка", чтобы найти "золотой самородок" — смысл на первый взгляд дисфункциональной реакции. Такой подход — полная противоположность позиции инвалидирующего окружения.

Как при групповом, так и при индивидуальном тренинге требуется почти непрерывное направляющее ободрение. Самой большой трудностью для терапевта в этом случае будет, вероятно, необходимость постоянных энергичных усилий — чтобы уговаривать, подталкивать, обхаживать и подбадривать клиентов для ос-

воения нового, более компетентного поведения. Постоянный конфликт — "Я не могу, я не буду" со стороны клиента и "Вы можете, вы должны" со стороны терапевта — может измотать самого энергичного специалиста. При групповом тренинге теряющий "запал" ведущий должен опираться на своего коллегу, который вступит со свежими силами и спасет ситуацию.

При групповом тренинге в равной мере важно стимулировать и подкреплять взаимную валидацию клиентов. Способность валидировать другого человека — один из навыков, которому обучают в рамках модуля межличностной эффективности. Хотя индивиды с ПРЛ известны своей способностью к взаимной валидации и эмпатии, они могут также реагировать весьма критически. (В некоторых группах критика может стать особенно острой проблемой на этапе завершения сеанса, когда участники делятся своими наблюдениями.) Индивидам с ПРЛ трудно понять и валидировать незнакомые эмоциональные паттерны, мышление и поведение. Мой опыт показывает, однако, что члены группы делают все возможное и невозможное, чтобы валидировать поведение и эмоции друг друга, и что ведущим гораздо труднее добиться от членов группы негативных наблюдений и описаний друг друга. В групповом контексте необходима также и валидация негативных реакций. Мир и спокойствие любой ценой — типичная цель многих пограничных семей — не считается нормой при групповом тренинге навыков. Другие клиенты, напротив, выросли в иной атмосфере, где мир и спокойствие всемерно избегались, — поэтому снова возникает диалектическая оппозиция.

Валидация при групповом тренинге навыков подразумевает постоянное привлечение внимания клиентов к смыслу и истине, содержащимся в комментариях клиентов и групповом опыте, даже когда ведущие демонстрируют противоположную точку зрения. Разрешение конфликта с группой или между отдельными членами группы и ведущим требует валидации обеих сторон конфликта и синтеза обеих точек зрения, но не валидации одной позиции и инвалидации другой.

Процедуры изменения

Причинно-следственные процедуры

Как уже упоминалось в главе 3, основные причинно-следственные факторы, использующиеся в терапии, обсуждаются на первом сеансе при знакомстве с тренинговыми правилами в ДПТ. Однако только два правила содержат явные причинно-следственные меры: пропуск четырех запланированных еженедельных занятий по тренингу навыков подряд или пропуск четырех запланированных сеансов индивидуальной психотерапии подряд означает исключение клиента из терапевтической программы. Что касается остальных правил, в них нет очевидных причинно-следственных условий. Мой опыт показывает, что не нужно угрожать клиентам исключением из терапевтической программы за нарушение правил. Каковы же причинно-следственные меры, сопровождающие нарушение правил?

Самые основные — неодобрение со стороны терапевта и/или членов группы, внимание к случаям нарушения правил, увеличение межличностной дистанции и потеря терапевтической эффективности.

Причинно-следственное управление

Как уже объяснялось в главе 10 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, основная идея причинно-следственного управления состоит в том, что результатом адаптивного функционального поведения клиента будет подкрепление, а негативное неадаптивное поведение должно либо приводить к нежелательным результатам, либо не давать очевидных результатов, которые бы положительно подкрепляли данное поведение. При использовании причинно-следственных факторов крайне важно помнить о том, что 1) результаты адаптивного поведения (т.е. поведения, которое подлежит усилению) должны быть действительно положительно подкрепляющими для данного клиента и что 2) следует учитывать принципы формирования, или шейпинга. При тренинге навыков терапевтам приходится заниматься поведением клиентов как во время сеанса, так и между сеансами.

Применение положительно подкрепляющих факторов

Самое главное, чтобы положительное подкрепление было таковым для клиента, а не только для терапевта. Терапевт не должен считать определенное поведение со своей стороны фактором положительного подкрепления для клиента, не убедившись, что именно так на него реагирует последний. Одна из серьезнейших ошибок, которую часто допускают терапевты, — предположение о том, что публичная похвала будет подкреплять поведение клиента. Наоборот, похвала может стать для клиента наказанием того самого поведения, которое терапевт пытается подкрепить. Если история жизни индивида включает много случаев, когда похвала и признание навыков и умений означали лишение индивида дальнейшей помощи, похвала может ассоциироваться с будущим наказанием. Мой опыт показывает, что данная проблема постоянно проявляется при тренинге навыков. Однако это не означает, что нельзя хвалить клиентов за подлежащее закреплению поведение. Отсутствие похвалы может интерпретироваться клиентом как завуалированная критика — что он ни на что не способен. Как же достичь синтеза в этой ситуации? Самая удачная стратегия заключается в том, чтобы заслуженно хвалить поведение клиента (т.е. называть поведение компетентным, если оно действительно будет таковым; говорить о прогрессе, если он действительно присутствует, и т.д.); а после этого уточнять: успехи и прогресс не означают, что клиент уже способен преодолеть все свои трудности или что у него больше нет проблем. Таким образом, похвала не будет подразумевать лишения помощи. Использование похвалы (как правильное, так и неправильное) в качестве фактора положительного подкрепления подробнее обсуждается в главе 10 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*.

Ведущие тренинга навыков, насколько это возможно, должны обеспечить естественное подкрепление поведения клиентов. Естественные подкрепляющие факторы подразумевают такие реакции, которые клиенты могут встретить в повседневной жизни. Если клиентов обучают навыкам уверенного поведения (тренинг ассертивности), а терапевты не подкрепляют уверенного поведения клиентов, абсурдно ожидать закрепления такого поведения и новых навыков. Подобным образом, если попытки клиентов снизить эмоциональное напряжение, вызванное необходимостью частых выступлений на тренинговых сеансах, наталкиваются на принуждение терапевта к еще более частым выступлениям, абсурдно ожидать от клиентов дальнейших попыток эмоциональной регуляции. Если клиенты совершенствуют свои навыки перенесения дистресса, а терапевты ограничивают их возможности сделать сеансы менее травматичными, абсурдно ожидать от клиентов дальнейших усилий по совершенствованию этих навыков. Главное, что когда клиент начинает применять необходимые навыки, терапевт должен отреагировать таким образом, чтобы положительно подкрепить это начинание. Хотя принципы формирования, или шейпинга, требуют, чтобы терапевт мало-помалу сводил подкрепление на нет и требовал все более компетентного поведения, это должно происходить постепенно. В противном случае клиентам всегда будет казаться, что терапевт вечно ими недоволен или не хочет удовлетворять их потребности. Кроме того, может быть полезно совмещать естественное подкрепление с похвалой.

Гашение и техники наказания

Несмотря на то что предпочтительной формой причинно-следственного управления выступает положительное подкрепление, иногда показаны отрицательное подкрепление ("наказание") и процедуры гашения. Обычно отрицательное подкрепление следует использовать в тех случаях, когда клиент пытается избежать трудных или неприятных для себя видов деятельности (например, посещение тренинга навыков, выполнение заданий терапевта или домашняя отработка навыков, активное решение проблем). В таких случаях требуется немедленное вмешательство и помощь клиенту. Ни в коем случае нельзя игнорировать клиента и позволять ему прогуливать сеансы или не выполнять домашние задания. Другими словами, необходимо активно препятствовать реакции избегания. Идея в том, чтобы сделать непосредственные последствия избегания более отрицательно подкрепляющими, чем последствия не-избегания.

Например, если клиент пропускает сеанс, следует незамедлительно с ним связаться и постараться уговорить прийти на сеанс. При этом терапевт использует технику "испорченной пластинки", которой обучают клиентов в контексте модуля межличностных навыков. (Обычно при разговоре с клиентом я держу под рукой расписание автобусов.) Исключением является случай, когда звонок клиенту будет положительно подкреплять поведение избегания (я вернусь к этой теме чуть позже).

Еще один распространенный паттерн избегания при групповом тренинге — попытка члена группы, который не занимался домашней отработкой навыков, избежать обсуждения этого вопроса на сеансе. Если ведущий оставляет этого члена группы в покое и переходит к следующему клиенту, можно считать, что техника избегания сработала. Лучшая стратегия для терапевта в такой ситуации — немедленно перейти к анализу причин невыполнения домашнего задания, в участливой манере и без критики. Если клиент по-прежнему упорствует, несмотря на мягкое побуждения терапевта, последний должен перейти к анализу сопротивления клиента. Самое главное, чтобы избегание не поощрялось. Тщательный и полный анализ сопротивления будет отрицательно подкрепляющим опытом для большинства индивидов.

Позитивное неадаптивное поведение (например, попытки привлечь к себе внимание, плач, враждебное поведение, попытки обсуждения повседневных проблемных ситуаций) подлежит гашению. Ведущий тренинга игнорирует неадаптивное поведение клиента и продолжает общаться с клиентом так, словно тот вовсе не проявляет такого поведения. Или же, если проблемное поведение клиента нельзя игнорировать, терапевт должен кратко прокомментировать его, предлагая клиенту справиться с неадаптивным поведением с помощью некоторых навыков, которые тот осваивает на данном этапе (или осваивал в контексте предыдущего модуля). Например, если клиент начинает плакать, можно напоминать ему о навыках перенесения дистресса или психической вовлеченности. Если клиент выбегает из комнаты, терапевт может мягко предложить ему применить навыки эмоциональной регуляции, а затем вернуться. Обычно не следует догонять клиентов, преждевременно покидающих сеанс, если только у терапевта не будет веских оснований считать, что клиент собирается совершить самоубийство. (Даже если такое поведение специалиста не будет положительно подкрепляющим для уходящего клиента, оно может оказывать опосредованный положительно подкрепляющий эффект на других членов группы.) Однако уходу клиентов (и, таким образом, избеганию сеансов) не следует попустительствовать. Поэтому ведущий тренинга навыков должен поставить в известность основного терапевта, чтобы тот занялся поведением избегания на сеансах индивидуальной психотерапии (в качестве случая препятствующего терапии поведения), или обсудить преждевременный уход клиента на следующем сеансе.

Очень важно помнить, что как те клиенты, чье поведение угашается, так и те, поведение которых вызывает отрицательно подкрепляющие последствия, нуждаются в утешении. (Как показывает мой опыт, способность установить режим гашения для поведения клиента и одновременно утешать клиента — одна из самых сложных задач для начинающих терапевтов.) Всегда нужно помнить о том, что в каждом отдельном случае наказывается поведение человека, а не сам человек. Ведущие должны быть способны игнорировать многие виды дисфункционального поведения клиента и в то же время утешить члена группы после того, как дисфункциональное поведение прекратится. Или же ведущим приходится утешать

членов группы, несмотря на проявления дисфункционального поведения, и в то же время настаивать на том, чтобы члены группы практиковали необходимые навыки. Например, если клиентка плачет из-за разрыва отношений, можно сказать ей следующее: "Я знаю, что вам сейчас очень тяжело, но постарайтесь отвлечься от неприятностей. Сосредоточьтесь на задании и расскажите о домашней отработке навыков". Выслушав нескольких других членов группы, ведущий может вернуться к расстроенной клиентке и участливо спросить: "Как ваши успехи? Получается? Не сдавайтесь!"

Формирование (шейпинг)

Формирование, или шейпинг, — костяк тренинга навыков. Без формирования и клиент, и терапевт пребывали бы в такой глубокой фрустрации и испытывали такие сильные страдания, что тренинг навыков не смог бы продолжаться. К сожалению, индивиды с ПРЛ заведомо не обладают навыками самоформирования. Нереалистичные ожидания пограничных индивидов и стремление к быстрым переменам создают устойчивое препятствие для постепенного освоения навыков. Поэтому существенно важно, чтобы ведущие тренинга навыков моделировали принципы формирования. При индивидуальном тренинге навыков или при работе с отдельным членом группы применяются те же принципы формирования, что и в индивидуальной психотерапии.

Однако ведущие зачастую забывают, что те же самые принципы формирования приложимы к группе в целом. Как показывает мой опыт, одна из серьезнейших трудностей при проведении группового тренинга навыков в ДПТ заключается в том, что требования терапевта к группе значительно превышают ее возможности. В нашей клинике клиенты достигают способности общаться на сеансах, как это делают все "нормальные" клиенты групповой психотерапии, только на третьем году работы.

Соблюдение границ

Как я уже объясняла в главе 10 своей книги, ДПТ не стремится к *установлению* границ, а предпочитает *соблюдать* естественные границы. Однако при тренинге навыков сама терапия, если можно так выразиться, устанавливает некоторые границы. Их можно считать произвольными в том смысле, что можно было бы установить иные правила. Другие границы, которые подлежат соблюдению, — личные границы ведущих тренинга и группы в целом (если речь идет о групповом тренинге).

Границы тренинга навыков

Основные границы тренинга навыков в ДПТ состоят в том, что тренеры не выполняют функций индивидуальных терапевтов на сеансах тренинга навыков. Роль ведущих четко определена и ограничена тренингом психосоциальных навыков и регуляцией межличностных отношений, возникающих в контексте отдельного сеанса. Обязанности ведущего тренинга напоминают обязанности преподавате-

ля вуза. "Личные" звонки клиентов ведущим приемлемы лишь при определенных условиях. Клиенты имеют право звонить, чтобы сообщить о вынужденном пропуске занятия или если у них возникли серьезные проблемы в межличностных отношениях со специалистом, которые не могут быть разрешены во время сеанса.

Исключением может быть ситуация, когда клиент проходит тренинг навыков и индивидуальную психотерапию в одной клинике. В таком случае ведущий тренинга может подменять индивидуального терапевта, отвечая на звонки клиента. Например, когда индивидуальный терапевт находится в отъезде, клиент имеет право звонить подменяющему его ведущему тренинга (в тех же ситуациях, в которых звонил бы основному терапевту). Если причина звонка — желание обсудить межличностные отношения в контексте тренинга навыков, устанавливаются некоторые границы. Это естественные личные границы ведущего тренинга навыков, поэтому в данной ситуации применимы обычные стратегии соблюдения границ, которые используются в индивидуальной психотерапии. Очень важно, чтобы в этой ситуации ведущий имел ясное представление об ограничениях в отношении телефонных звонков и донес их до клиента.

Мой опыт показывает, что лучшим способом разъяснения ограничений, касающихся телефонных звонков клиентов, будет обсуждение важной роли индивидуального терапевта в общем контексте ДПТ, а также объяснение того факта, что ведущий тренинга навыков не дублирует деятельность индивидуального терапевта. Как свидетельствует опыт, клиенты быстро усваивают это правило и редко его нарушают. Большинство телефонных звонков от клиентов, которые не касаются отмены сеансов, связаны с отношениями клиентов с ведущими тренинга или (при групповом формате) с другими членами группы. Иногда клиент может звонить только затем, чтобы спросить тренера, не испытывает ли тот к нему ненависти и не хочет ли выжить его с тренинга навыков. В других случаях клиент может звонить, чтобы заявить о невозможности дальнейшего прохождения тренинга, поскольку он причиняет ему невыносимые страдания. При таких телефонных беседах специалисты должны применять стратегии решения проблем в отношениях, которые подробнее обсуждаются в главе 15 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* и в конце данной главы. Второе ограничение, действующее на первом году тренинга навыков в ДПТ, заключается в том, что личные кризисы клиента обычно не обсуждаются на сеансах тренинга навыков. Это ограничение четко формулируется для клиента на первых нескольких сеансах и объясняется вновь всякий раз, когда клиенты хотят обсудить текущий кризис в своей жизни во время тренингового сеанса. Конечно же, в случае серьезного кризиса ведущий тренинга навыков может нарушить правило по своей инициативе. Например, одна из клиенток нашей группы была изнасилована, когда шла на сеанс тренинга навыков, и нам, конечно же, пришлось говорить об этом. Смерть близкого человека, развод, разрыв отношений, неприятие клиента терапевтом — такие серьезные случаи могут кратко обсуждаться в начале сеанса.

Секрет того, как заставить клиента следовать этому правилу, кроется в подходе к разрешению кризиса. Обычно можно обсуждать любую тему, если обращать внимание на применение осваиваемых навыков для разрешения кризиса. Таким образом, хотя на первый взгляд может показаться, что "кризис недели" обсуждать нельзя, при ближайшем рассмотрении становится очевидно, что это делать можно, пока обсуждение связано с использованием значимых навыков ДПТ. Однако такая ориентация часто не отвечает желаниям клиента. Вместо того чтобы позволять клиентам обсуждать свои проблемы и описывать подробности по своему усмотрению, ведущий тренинга вмешивается и демонстрирует связь проблем клиента с определенными навыками.

Например, если индивидуальный терапевт отказывается работать с клиентом, к этой проблеме можно применять навыки межличностной эффективности, с помощью которых клиент может выяснить причины такого поведения терапевта, найти другого специалиста или восстановить отношения с прежним. К этой проблеме можно также подходить с точки зрения чувств клиента — насколько его ранил такой отказ и как сделать так, чтобы клиент почувствовал себя лучше. Если делается упор на основные навыки психической вовлеченности, клиента можно побуждать к наблюдению и описанию произошедших событий и своих реакций на них. Можно также помочь клиенту осознать свое критическое отношение (если таковое присутствует) и сосредоточиться на конструктивных мерах, а не на планах мести. Наконец, можно построить обсуждение кризиса на том, как клиент способен к перенесению трудностей, не прибегая к импульсивному, деструктивному поведению. Большинство проблем поддаются анализу в свете применения навыков определенного модуля. Ситуации, не связанные с межличностными отношениями, которые на первый взгляд кажутся абсолютно не связанными с модулем межличностной эффективности, могут рассматриваться как возможность обратиться к друзьям и найти у них поддержку и понимание, которые необходимы для решения проблемы. Ведущие тренинга навыков должны внимательно следить за тем, чтобы кризис всегда соотносился с определенными навыками. Если навыки кажутся неэффективными или не подходящими для решения данной проблемы, следует поощрять консультации клиента с индивидуальным терапевтом.

Наконец, ограничения структурированного тренинга навыков могут касаться процессуальных проблем. Некоторым клиентам при групповом тренинге очень нравится формат психологического образования и в равной мере ненавистен межличностный формат. Однако во всех группах, которые я вела, были и клиенты с противоположными предпочтениями, которым гораздо легче было обсуждать межличностные проблемы и проблемы в группе. Такие клиенты обычно не считают тренинг навыков "настоящей психотерапией", если на сеансах не затрагиваются межличностные проблемы. Ведущие должны четко объяснить границы тренинга навыков и его отличия от обычной групповой психотерапии. (Как уже упоминалось, предпочтение обсуждать процесс и работать над индивидуальными кризисами становится особенно выраженным, когда тренинг навыков проводит-

ся индивидуально; эта тенденция стала основной причиной проведения группового тренинга навыков в ДПТ.)

Личные границы ведущих тренинга навыков

Соблюдение границ, связанных с ведущими, при тренинге навыков не отличается от других составляющих ДПТ. Сами ведущие должны следить за соблюдением своих границ при проведении тренинга навыков. Мой опыт показывает, что самые существенные ограничения связаны с телефонными звонками клиентов. Терапевты сами должны определить свои возможности в этой сфере и четко сформулировать их для клиентов.

Границы группы в целом

Основное ограничение группы тренинга навыков в ДПТ на первом году — запрет на враждебные выпады во время сеансов. Моим коллегам и мне пришлось очень четко объяснять членам группы, что нельзя бросаться предметами, портить принадлежащие клинике или другим клиентам вещи, нападать или грубо критиковать других членов группы и т.п. Если враждебное поведение все же имеет место, членам группы советуют работать над этой проблемой со своими индивидуальными терапевтами. Однако предпочтительнее, чтобы зачинщик покинул сеанс (пусть только временно), чем позволить вовлечь других членов группы в такое поведение. Конечно же, ведущим следует быть очень осторожными в этой ситуации, чтобы, с одной стороны, не наказывать члена группы за уход с сеанса, а с другой стороны, не наказывать его за то, что он все-таки остался. Самое главное — поддерживать диалектический баланс, поскольку ведущие должны способствовать тому, чтобы члены группы не уходили с сеанса, а также тормозить неадаптивное поведение, насколько это возможно.

Экспозиционные процедуры

Структурированные экспозиционные процедуры не используются в тренинге навыков ДПТ, хотя нет никаких противопоказаний для совмещения ДПТ и вспомогательного лечения, ориентированного на экспозицию (например, групповая терапия жертв сексуального насилия). Менее структурированные экспозиционные процедуры, однако, последовательно используются в тренинге навыков двумя способами. Во-первых, избегание клиентами тем, процедур и обсуждения процесса (когда акцентируется процесс) почти всегда блокируется. Во-вторых, клиентам снова и снова объясняют ценность экспозиции. При правильно проводимом тренинге навыков ДПТ после нескольких месяцев терапии каждый клиент должен быть способен дать убедительное обоснование того, почему и когда избегание усугубляет проблемы, а также того, почему и когда терапевтическая экспозиция улучшает положение дел. Таким образом, когда клиенты применяют экспозицию к различным задачам или пугающим ситуациям при домашней отработке навыков, терапевт должен замечать и подкреплять их успехи.

Процедуры когнитивной модификации

Когнитивное реструктурирование

Программа тренинга навыков включает определенное количество структурированных упражнений, которые помогут клиентам анализировать и модифицировать свои дисфункциональные представления и убеждения. Однако формальное когнитивное реструктурирование в ДПТ играет не столь важную роль, как в других формах когнитивно-поведенческой терапии вообще и когнитивной терапии ПРЛ в частности. Эта тема подробно обсуждается в главах 8 и 10 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности.*

Объяснение причинно-следственных факторов

Задача объяснения причинно-следственных отношений — помочь пациентам понять взаимоотношения "если... то...", которые действуют как в их повседневной жизни, так и в терапевтическом контексте. Объяснение причинно-следственных отношений отличается от дидактических стратегий. Дидактические стратегии фокусируются на общих причинно-следственных правилах, применимых ко всем людям или большинству, в то время как объяснение причинно-следственных отношений касается только тех отношений, которые действуют в жизни отдельного клиента.

Одна из целей подробного исследования при поведенческом анализе — научить клиентов наблюдать причинно-следственные отношения в их повседневной жизни. Пограничным индивидам зачастую чрезвычайно трудно наблюдать эти естественные причинно-следственные факторы. Когда дело касается наблюдения результатов нового поведения, клиенты могут быть заинтересованы в том, чтобы игнорировать улучшения. Диалектическая оппозиция в этом случае возникает между компетентностью и получением помощи (об этом говорилось в предыдущей главе). Одна из задач ведущего тренинга навыков в этой ситуации — продемонстрировать клиентам, что причинно-следственные факторы, прежде благоприятствовавшие дисфункциональному поведению, больше не действуют. Таким образом, хотя ранее действительно наблюдалась закономерность, когда компетентное поведение клиента вело к прекращению помощи со стороны, в тренинге навыков такая закономерность не работает. Я вернусь к обсуждению вопроса объяснения причинно-следственных отношений в терапии позже, в конце этой главы. В контексте модуля межличностной эффективности необходимо подчеркивать важность наблюдения причинно-следственных факторов в отношениях с другими людьми. Поэтому домашняя отработка навыков всегда включает испытания нового навыка и наблюдение его результатов. Смысл этого не в том, чтобы подтвердить убеждения терапевта или клиента относительно причинно-следственных отношений, а чтобы исследовать естественные отношения такого рода, действующие в повседневной жизни клиента. Часто уже в процессе такого изучения выясняется, что причинно-следственные отношения или прави-

ла, которые действуют в жизни одного индивида, неприложимы к жизни другого. Более того, правила, действующие в одном контексте, могут не действовать в другом, даже если речь идет об одном и том же человеке.

Выяснение "правил игры" тесно связано с поведенческим навыком эффективности, т.е. умением выбирать действенные средства для достижения определенной цели, — одним из "основных" навыков психической вовлеченности. Сосредоточение на действенных методах подразумевает выбор такого поведения, при котором полученные результаты совпадают с желаемыми. Этот подход часто представляет собой нечто совершенно новое для индивидов с ПРЛ, которые больше привыкли делить поведение на "правильное" и "неправильное", рассматривая его с точки зрения морали, а не результатов или последствий. Стратегии объяснения причинно-следственных отношений — одно из средств приближения поведения пограничных индивидов к более эффективному.

При обсуждении результатов поведения ведущие тренинга навыков должны помнить, что нежелательный результат не обязательно означает неэффективность применяемого навыка. Следует обязательно проверить, правильно ли клиент применял новое поведение. Зачастую клиент утверждает, что определенная реакция не помогла решению проблемы, а на поверку оказывается, что он просто не смог прореагировать должным образом. Отличить неэффективность навыков от неправильного применения довольно непросто, для этого требуется терпение и внимание во время поведенческого анализа.

Стилистические стратегии

Стратегии реципрокной коммуникации

Реципрокная коммуникация в контексте тренинга навыков требует от ведущего, чтобы он не скрывал перед клиентами свою уязвимость и выражал эту уязвимость понятной для них манере. Как всегда, при этом большое значение имеет баланс и точка опоры при установлении этого баланса — терапевтическое благополучие клиентов. Реципрокная коммуникация, таким образом, служит интересам клиентов, а не интересам ведущего. Проявление уязвимости ведущего во время сеансов не только компенсирует дисбаланс власти, который ощущается всеми клиентами, но и служит важным моделирующим событием: клиенты учатся разграничивать конфиденциальность и раскрытие, переносить состояние уязвимости без стыда, преодолевать свои границы. Кроме того, клиенты имеют возможность заглянуть в мир так называемых "нормальных" людей, что способствует нормализации уязвимости и границ.

Один из самых доступных для ведущего способов применения реципрокной коммуникации при тренинге навыков — поделиться собственным опытом отработки навыков. Одно из преимуществ тренинга навыков, как показывает мой опыт, состоит в том, что ведущий имеет возможность работать над улучшением

собственных навыков. Еще лучше, если ведущие могут поделиться собственным опытом, особенно опытом неудач, с юмором описывая произошедшие события. Чтобы достичь в этом успеха, ведущему иногда необходимо подчеркивать соответствие своего опыта тем навыкам, освоением которых занимается группа. Например, когда я обучаю клиентов, как правильно отказывать другим людям, я почти всегда говорю о собственных трудностях в подобных ситуациях — о том, например, как сложно сказать "нет", когда члены группы настойчиво понуждают меня к действиям, идущим вразрез с терапией. Поскольку сопротивление настойчивым убеждениям клиентов обычно требует от меня применения всех имеющихся соответствующих навыков, этот пример включает большую долю материала, который мы проходим в контексте тренинга навыков. Все мои группы тренинга навыков уже знают о моих усилиях по преодолению иррационального страха высоты, возникающего каждый раз, когда я иду в горы (сосредоточение на чем-то одном, отвлечение, подбадривание себя); все уже знают о моих болях в спине и как я пытаюсь справиться с болью (сосредоточиваясь на чем-то одном, вставая на позицию радикального принятия); а также о прочих многочисленных проблемах, с которыми мне приходится сталкиваться каждый день в своей жизни. Мои коллеги обсуждали свои трудности, связанные с практикой медитации; неумение обращаться к другим людям и о чем-то просить; проблемы с начальством; трудности, вызванные болезненными утратами; и т.д. Суть в том, что раскрытие своих неудачных попыток использования навыков может иметь важное значение и представлять клиентам модель как применения навыков, так и некритической позиции относительно собственной уязвимости.

Использование реципрокной коммуникации особенно затруднительно в групповом контексте в отличие от индивидуальной работы терапевта и клиента. Складывается ситуация, которую в просторечии называют "все на одного". Такие трудности должны способствовать большей эмпатии ведущих по отношению к тем членам группы, которые обычно сталкиваются с той же проблемой в повседневной жизни. Однако поделиться своими трудностями — еще не значит их преодолеть. Кроме того, ведущему может быть очень трудно реагировать так, чтобы это было приемлемо для каждого члена группы, когда члены группы одновременно находятся в разных местах (в психологическом смысле). Затраты времени, необходимые для того, чтобы обнаружить психологическое "местонахождение" даже одного члена группы, могут помешать изучению психологического состояния других членов группы. К тому же, чем больше внимания ведущие уделяют процессуальным проблемам обучения, тем больше они отклоняются от целей тренинга навыков. И наоборот, индивидуальный терапевт может модулировать реакции таким образом, чтобы они соответствовали индивидуальным особенностям клиента; внимание и время, уделяемые определенному клиенту, определяются его состоянием в данный момент.

При групповом тренинге навыков очень трудно выбрать такую реакцию, которая соответствовала бы потребностям каждого члена группы. Поэтому зачастую

очень трудно добиться группового прогресса (или хотя бы не дать группе откатиться назад). Связанная с такими трудностями фрустрация может привести к тому, что ведущим захочется замкнуться и отстраниться от клиентов, а в других случаях приблизиться достаточно близко для того, чтобы атаковать их. В любом случае фрустрация препятствует взаимному расположению и контакту. В такой стрессогенной атмосфере зачастую очень трудно расслабиться, а ведущим очень трудно проявлять чуткость и отзывчивость к клиентам, когда они все время напряжены.

Следует приложить все усилия для того, чтобы наблюдать влияние самораскрытия на членов группы. Способность членов группы принимать самораскрытие терапевта в определенной степени изменчива. Однако в групповом контексте эти изменения обнаружить гораздо сложнее, чем при индивидуальной работе, когда внимание специалиста всегда сосредоточено на одном клиенте. Трудности легко маскировать и сложно заметить. Однако можно с уверенностью сказать, что всем членам группы будет тяжело реагировать на проявления ведущим фрустрации и гнева по отношению к группе; поэтому в таких ситуациях тренерам требуется особая осторожность.

Стратегии негативной коммуникации

Негативная коммуникация при групповом тренинге навыков должна использоваться с крайней осторожностью в отличие от индивидуального формата. Это объясняется тем, что негативная коммуникация требует от терапевта пристального внимания к непосредственному воздействию его реакции и как можно более быстрого исправления негативного эффекта в случае необходимости. Очень трудно поддерживать такое внимание и реагировать так оперативно при групповом тренинге навыков. Клиент, с которым будет говорить ведущий, на определенном этапе может положительно реагировать на негативную коммуникацию, а другой член группы, просто слушатель, может прийти в ужас. Когда ведущие узнают своих клиентов получше, они смогут применять стратегии негативной коммуникации более свободно. Конкретные примеры негативной коммуникации и обоснование ее применения обсуждаются в главе 12 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. Основной контекст для ее применения в групповом формате — индивидуальная работа с отдельными членами группы в первой половине сеанса (этап обсуждения домашней отработки навыков). При использовании негативной коммуникации ведущий реагирует на проблемное поведение так, словно оно нормально, а на функциональное адаптивное поведение реагирует с энтузиазмом, энергично, с положительными эмоциями. Или же реакция ведущего на дисфункциональные планы/действия может быть преувеличенной, что вызывает юмористический аффект. Ведущий может также реагировать на поведение или сообщения клиентов в конфронтационной, резкой манере. Цель негативной коммуникации — психологическая встряска для клиента или группы в целом, которая должна вывести их из состояния равновесия, чтобы клиент или группа смогли взглянуть на вещи с новой, более адекватной точки зрения. Негативная

коммуникация должна помочь клиентам перейти от рассмотрения собственного дисфункционального поведения как причины своего стыда и презрения окружающих к рассмотрению своего поведения как безотносительного и даже забавного. Чтобы добиться этого, терапевт может всего на полшага опережать клиентов; самое главное — правильный расчет времени. Негативная установка не означает бестактности и равнодушия и не может служить оправданием для унижения клиента или враждебного отношения к нему. Ведущий всегда воспринимает страдания клиентов серьезно, хотя и спокойно, иногда даже с юмором.

Стратегии индивидуального управления

Стратегии средовой интервенции

Стратегии средовой интервенции почти никогда не используются при тренинге навыков. Однако членов группы поощряют применять эти стратегии по отношению друг к другу, например звонить друг другу в проблемных ситуациях, просить друг друга об одолжении, в случае необходимости посещать собрания группы и т.д. Зачастую клиенты хотят добиться от ведущих такой средовой интервенции, на которую специалистам лучше не соглашаться. Примером (который часто имеет место) может быть получение разрешения на посещение тренинга навыков для клиента, который проходит стационарное психиатрическое лечение. Часто клиенту бывает трудно убедить персонал в необходимости такого разрешения, и тогда клиент может попросить ведущего тренинга навыков позвонить соответствующему специалисту.

Прежде всего терапевт должен объяснить клиенту, что его обязанность — вести себя так, чтобы лечащий персонал стационара был готов дать ему соответствующее разрешение. Единственная моя уступка политике стационарной госпитализации состоит в том, что если это абсолютно необходимо, я могу позвонить в больницу и объяснить лечащему персоналу, что мои клиенты действительно должны самостоятельно посещать тренинг навыков, даже находясь на стационарном лечении. Однако я не пытаюсь убедить персонал в том, что необходимо дать соответствующее разрешение определенному клиенту. Во время тренинга навыков ведущий должен снова и снова подчеркивать, что его работа — обучить клиентов навыкам средовой интервенции, чтобы они сами отстаивали свои интересы. Сначала перспектива успешного овладения навыками средовой интервенции может повергнуть клиентов в шок, но этот шок уравновешивается удовольствием от того, что с ними обращаются "как со взрослыми" и признают за ними право распоряжаться собственной жизнью.

Стратегии консультирования пациента (клиента)

ДПТ требует, чтобы ведущий тренинга навыков был консультантом клиента, а не членов его социального окружения, в том числе других терапевтов. ДПТ пред-

полагает, что клиент способен выполнять посреднические функции между различными терапевтами. Поэтому ведущий тренинга навыков не берет на себя роль опекуна и стоит на той позиции, что клиент может непосредственно общаться с другими специалистами и самостоятельно отстаивать свои интересы. Когда возникает вопрос безопасности клиента или когда очевидно, что клиент не может выступать посредником для самого себя, терапевту следует перейти от стратегий консультирования пациента (в нашем случае клиента) к стратегиям средовой интервенции. Правила, определяющие предпочтительное использование одной из этих групп стратегий, подробно излагаются в главе 13 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. Стратегии консультирования могут очень сильно отличаться от привычных взаимоотношений между разными терапевтами, работающими с одним и тем же клиентом. Обоснование стратегий консультирования также дается в моей упомянутой выше книге.

Единственным исключением будет ситуация, когда клиент проходит полную программу ДПТ — тренинг навыков плюс индивидуальная психотерапия. В таком случае ведущий тренинга навыков и индивидуальный терапевт еженедельно консультируются друг с другом. В обязанности ведущего тренинга навыков при этом входит: предоставлять индивидуальному терапевту информацию об успехах клиента на тренинге навыков; обращать внимание основного терапевта на проблемы, которые могут нуждаться в индивидуальной работе; делиться инсайтами, возникшими на тренинговых сеансах.

Эти консультации ограничиваются предоставлением информации и совместным планированием терапии. Безусловно, нужно с самого начала объяснить клиенту, что члены терапевтического коллектива будут использовать любую возможность для координации своих усилий. Взаимодействие двух составляющих ДПТ подчеркивается как индивидуальным терапевтом, так и ведущим тренинга навыков. Однако ведущий тренинга навыков в ДПТ не выполняет функций посредника между клиентом и индивидуальным терапевтом. Если у клиента возникают проблемы с индивидуальным терапевтом, ведущий тренинга навыков обычно консультирует клиента относительно того, как ему строить отношения с индивидуальным терапевтом. Обычно роль ведущего тренинга в такой ситуации — помочь клиенту применить уместные в данной ситуации навыки, которые тот осваивает.

Если клиент проходит индивидуальную психотерапию изолированно от тренинга навыков ДПТ (т.е. с другим терапевтом и в другой клинике), подход консультирования клиента обычно подразумевает некоторые контакты с индивидуальным терапевтом. Консультации специалистов должны проводиться в присутствии клиента. Материал, используемый в контексте тренинга навыков, может и обычно должен предоставляться индивидуальному терапевту. Задача ведущего тренинга навыков в этом случае — помочь клиенту добиться эффективности в посредничестве между ним и индивидуальным терапевтом.

Трудности, испытываемые отдельными клиентами в отношениях с другими специалистами или учреждениями, могут рассматриваться на сеансах тренинга навыков, если они имеют отношение к осваиваемым навыкам. Например, при прохождении модуля межличностной эффективности можно помочь клиенту наладить более эффективную коммуникацию с другими специалистами, занимающимися работой с ним. В контексте модуля эмоциональной регуляции можно помочь отдельному клиенту модулировать свои эмоциональные реакции на других специалистов. При прохождении модуля перенесения дистресса можно помочь клиенту принимать и терпеть поведение других специалистов, создающее для него трудности. Обычно проблемы в отношениях с другими специалистами, которые затрагиваются на сеансах по тренингу навыков, рассматриваются точно так же, как любые другие межличностные проблемы.

Специальные терапевтические стратегии

ДПТ включает шесть интегративных стратегий, предназначенных для реагирования на следующие аспекты и проблемы терапии: кризисы, суицидальное поведение, препятствующее терапии поведение, телефонные звонки, вспомогательное лечение, а также проблемы терапевтических отношений. Телефонные стратегии для тренинга навыков я обсуждала выше в этой же главе. А обучение клиентов эффективному использованию вспомогательного лечения (например, фармакотерапии, психиатрической госпитализации) в стандартной программе ДПТ — обязанность индивидуального терапевта, а не ведущего тренинга навыков (подробнее об этом — в главе 15 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*).

В оставшейся части этой главы я буду рассматривать кризисные стратегии, стратегии при суицидальном поведении, а также стратегии при препятствующем терапии поведении применительно к тренингу навыков. В своей книге я обсуждала эти стратегии настолько подробно, что в данном пособии только кратко на них остановлюсь. Стратегии отношений, с другой стороны, требуют значительно больше внимания в контексте группового тренинга навыков, поэтому я остановлюсь на них подробнее.

Кризисные стратегии

Ответственность за помощь клиенту в кризисных ситуациях возлагается на основного, или индивидуального, терапевта. Если клиент переживает кризис, ведущий тренинга навыков должен 1) направить клиента к индивидуальному терапевту и помочь ему установить контакт с ним, если это необходимо; 2) помочь клиенту применить навыки перенесения дистресса, пока он не свяжется с индивидуальным терапевтом. Следует применять модифицированную версию кризисных стратегий, описанных в главе 15. Поскольку индивиды с ПРЛ часто переживают личный кризис, кризис может охватывать всю группу в целом. Переживающая кризис группа находится в состоянии эмоциональной перегрузки. Обычно это вызывается

коллективной травмой: один из членов группы совершает самоубийство; клиент совершает враждебное действие против всей группы; терапевт отказывается работать с группой и т.д. В таких случаях ведущие должны применять все кризисные стратегии, которые используются при индивидуальных кризисных интервенциях. Разница состоит в том, что они применяются не к отдельному клиенту, а к группе в целом. Антикризисные меры приводятся в табл. 5.1.

Таблица 5.1. Кризисные стратегии (при групповом тренинге)

____Внимание к эмоциям, а не к содержанию.
____Изучение проблемы сейчас:
  ____терапевт сосредоточивается на настоящем времени;
  ____терапевт выявляет ключевые события, вызывающие эмоции клиента и переживание им кризиса;
  ____терапевт подводит итоги и формулирует проблему.
____Сосредоточение на решении проблемы:
  ____терапевт дает советы и убеждает;
  ____терапевт привязывает возможные решения проблем к поведенческим навыкам, которые осваивает пациент;
  ____терапевт прогнозирует последствия различных планов действий;
  ____терапевт вступает в прямую конфронтацию с неадаптивными идеями или поведением группы;
  ____терапевт объясняет и подкрепляет адаптивные реакции группы;
  ____терапевт выявляет факторы, препятствующие осуществлению продуктивных планов действий.
____Сосредоточение на перенесении аффекта.
____Помощь группе в принятии на себя обязательств по определенному плану действий.
____Оценка суицидального риска членов группы (если это необходимо).
____Предвидение возможности повторения кризисной реакции.

Стратегии при суицидальном поведении

При непосредственном суицидальном риске (для оценки такого риска следует пользоваться информацией, которая приведена в главе 15 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, в табл. 5.3 и 5.4), ведущий тренинга навыков должен немедленно позвонить индивидуальному терапевту и получить инструкции относительно своих дальнейших действий. В периоды кризисов и высокого суицидального риска бывает полезно попросить индивидуального терапевта быть на связи во время окончания групповых сеансов. Если нет возможности связаться с индивидуальным терапевтом, ведущий тренинга навыков должен применить стратегии кризисной интервенции, пока не будет установлен контакт с индивидуальным терапевтом. Обычно ведущий тренинга навыков подходит к суицидальному кризису гораздо консервативнее, чем индивидуальный терапевт, однако необходимо, чтобы у него была таблица кризисного планирования, разработанная

индивидуальным терапевтом (рис. 15.1 в моей книге *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*).

Меры предотвращения суицида или парасуицида при угрозах клиента или в случае непосредственного парасуицидального поведения приводятся в табл. 5.2. Эти меры подробно разъясняются в моей книге *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*.

Таблица 5.2. Стратегии при суицидальном поведении

При угрозе непосредственного суицида или парасуицида и отсутствии индивидуального терапевта

____Оценка риска суицида или парасуицида:

- ____терапевт оперирует известными факторами, имеющими отношение к непосредственному суицидальному поведению, чтобы определить непосредственный риск;
- ____терапевт использует таблицу кризисного планирования;
- ____терапевт осведомлен о степени риска для жизни различных методов совершения суицида или парасуицида;
- ____терапевт консультируется со службами скорой медицинской помощи или соответствующими специалистами о степени медицинского риска планируемого клиентом поведения или доступных ему методов самоубийства; терапевт использует более консервативный подход, чем в индивидуальной терапии.

____Изъятие у клиента опасных для жизни средств совершения суицида или принуждение клиента избавиться от них.

____Эмпатический призыв к клиенту не совершать суицида или парасуицида.

____Отстаивание позиции, что суицид — не решение проблемы.

____Обнадеживание клиента и предложение плана по совладанию с кризисом, пока не будет установлена связь с индивидуальным терапевтом.

____Поддержание контакта с клиентом при непосредственном и высоком суицидальном риске, пока им не займется индивидуальный терапевт.

____Предвидение возможности повторения суицидального или парасуицидального поведения до установления контакта с индивидуальным терапевтом.

____Максимально быстрое сообщение о суицидальном риске клиента индивидуальному терапевту.

Если парасуицидальное действие происходит во время контакта или только что произошло

____Оценка потенциального медицинского риска поведения с использованием консультации с местной службой "скорой помощи" или других ресурсов, если это необходимо:

- ____терапевт оценивает способность клиента самостоятельно получить медицинскую помощь.

____Если клиент находится в опасной с медицинской точки зрения ситуации, терапевт СООБЩАЕТ об этом его близким и вызывает "СКОРУЮ ПОМОЩЬ":

- ____терапевт поддерживает контакт с клиентом до прибытия медицинской помощи;
- ____терапевт звонит индивидуальному терапевту.

____Если риск невысок, клиента побуждают к самостоятельному обращению за медицинской помощью и контакту с индивидуальным терапевтом.

Стратегии при препятствующем терапии и деструктивном для терапии поведении

Когда поведение клиента очевидно деструктивно воздействует на терапию, ведущие тренинга навыков должны действовать быстро и энергично. В этой ситуации можно применять модифицированную версию протокола для препятствующего терапии поведения (который описан в главе 15 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*). Меры предупреждения деструктивного и препятствующего терапии поведения перечисляются в табл. 5.3.

Таблица 5.3. Стратегии при деструктивном для терапии поведении

____Определение деструктивных для терапии действий клиента (с поведенческих позиций).
____Проведение беглого анализа деструктивного поведения.
____Направление клиента к индивидуальному терапевту для более глубокого анализа его деструктивного поведения.
____Четкое объяснение последствий в случае продолжения деструктивного поведения.
____Разработка с клиентом плана решения проблем.
____Если клиент отказывается менять свое поведение:
    ____терапевт обсуждает с клиентом терапевтические задачи;
    ____терапевт избегает ненужного противостояния и конфликтов;
    ____терапевт предлагает "отпуск от терапии", пока клиент не научится справляться со своим деструктивным поведением.

Когда препятствующее терапии поведение создает трудности для выполнения домашних заданий, им занимаются при обсуждении домашней отработки навыков. Я уже говорила об этом в предыдущих разделах этой главы. Что касается большинства других видов препятствующего терапии поведения, ведущие тренинга навыков должны применять стратегии при деструктивном для терапии поведении, описанные в табл. 5.3, более мягко и осторожно, или же применять описываемые ниже стратегии отношений.

Стратегии отношений

Принятие отношений

Принятие отношений при групповом тренинге требует, чтобы ведущие испытывали и выражали принятие членов группы в нескольких разных сферах. Во-первых, как и в индивидуальной психотерапии, клинический прогресс каждого клиента должен приниматься таким, как он есть. Должны также приниматься отношения между ведущими и членами группы, между членами группы и другими терапевтами, между отдельными членами группы, между ведущими, между группой в целом и ведущими. Такая сложность ситуации и многоаспектность отношений делают задачу принятия достаточно сложной, поскольку создают чрезмерную нагрузку; вследствие перегрузки возникает обратная реакция — жест-

кость и непринятие. Существенно важно избегать "косметического ремонта" конфликтов и болезненных эмоций в группе. Многим индивидам с ПРЛ чрезвычайно трудно дается групповой тренинг навыков. Некоторые проходят тренинг навыков только потому, что их к этому обязывают; такие клиенты испытывают дискомфорт и не могут эффективно осваивать новое поведение. Другим индивидам тренинг навыков кажется чем-то ненужным, несоответствующим их возрасту или просто глупым. Некоторых клиентов быстро деморализуют неудачные попытки освоения навыков.

Групповой тренинг навыков с пограничными клиентами не обладает естественными характеристиками, которые подкрепляли бы усилия ведущих. Ведущие часто наталкиваются на безразличие, неповиновение, неадекватные и зачастую радикальные реакции клиентов на малейшую ошибку; им часто приходится действовать в атмосфере отчужденности, враждебности, безразличия или неблагодарности. Ведение таких групп сопряжено с большим риском ошибок. Ведущий может ожидать не только частых и серьезных ошибок со своей стороны, но и острых реакций на ошибки другого ведущего. Навыки принятия действительности имеют существенно важное значение, чтобы избежать деструктивной реакции на ошибки.

Атаки членов группы или их угрозы в адрес ведущих почти всегда являются результатом непринятия отношений. Принятие требует некритичной позиции и восприятия всех проблем как составляющей терапевтического прогресса — как говорится, все, что Бог ни дает, к лучшему. Ведущие обязаны понимать, что наиболее проблемные реакции группы — неизбежный результат паттернов пограничного поведения. Другими словами, если бы клиенты с ПРЛ не имели тех проблем, которые выводят из себя ведущих, они не нуждались бы в тренинге навыков. Если ведущие не могут понять этого, они, скорее всего, встанут на позицию отвергания и обвинения клиентов, которая может быть не настолько очевидной, чтобы бросаться в глаза, но все же будет иметь ятрогенный эффект для терапии. Можно сказать, что ведущему требуется "легкий" характер — врожденный или приобретенный.

Стратегии укрепления отношений

Стратегии укрепления отношений (которых я вкратце касалась при обсуждении контрактных стратегий в главе 14 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*) подразумевают такое поведение терапевтов, которое повышает терапевтическую ценность отношений с клиентами. Это поведение делает отношения терапевтов и клиентов чем-то большим, чем просто поддержкой или дружбой. Позитивные межличностные отношения сотрудничества при тренинге навыков не менее важны, чем при индивидуальной психотерапии. Однако формирование таких отношений в контексте группового тренинга навыков характеризуется гораздо большей сложностью, кратной вовлеченному в отношения количеству участников. Задача ведущих — установить позитивные

отношения сотрудничества как между собой и членами группы, так и между отдельными членами группы.

Все стратегии ДПТ в той или иной мере направлены на укрепление отношений сотрудничества. Стратегии, которые обсуждаются в этом разделе, предназначены прежде всего для закрепления за ведущими тренерами позиции компетентных, заслуживающих доверия специалистов. Задача этих стратегий — донести до членов группы, что действия ведущих обдуманны и подчинены определенной цели и что тренеры могут многому научить клиентов. Выполнить эту задачу нелегко. Еще больше затрудняет ее тот факт, что члены группы часто рассказывают друг другу о своих неудачах как в индивидуальной, так и групповой психотерапии, уверяют друг друга в безнадежности своей ситуации и отсутствии помощи. Проблемы членов группы часто изображаются в виде библейского Голиафа, терапия — в образе Давида; но в изложении клиентов эта история имеет совсем не тот счастливый конец, что в Ветхом Завете. Задача ведущих — восстановить первоначальный ход событий, когда Давид побеждает Голиафа.

Компетентность, эффективность и надежность ведущих можно выражать различными способами. Опрятная внешность, профессионализм, заинтересованность, спокойствие, уверенность в себе, стиль речи, должная подготовка к сеансу не менее важны в групповом тренинге навыков, чем в индивидуальной психотерапии. Особенно важно при работе с группой подготовить помещение перед приходом клиентов: разложить материалы, расставить стулья, приготовить чай или кофе. Что касается проблемы с доверием, она объясняется, на мой взгляд, неверием клиентов в полезность предлагаемых навыков. Подобное неверие препятствует позитивной мотивации к освоению навыков. С другой стороны, очень трудно изменить такую установку, если клиент не освоит навык и его применение не будет вознаграждено. Таким образом, замыкается порочный круг.

Чтобы сдвинуть клиентов с мертвой точки, ведущим необходимо предлагать определенные способы, позволяющие разорвать этот порочный круг. Самое лучшее — просто рассказать членам группы о том, как эти навыки помогли определенным людям в тех или иных ситуациях. При этом тренер должен опираться прежде всего на собственный клинический опыт; ведущие, которые раньше не занимались тренингом данных навыков, должны ссылаться на опыт других. (Начинающие терапевты, например, могут использовать наши данные о результатах применения ДПТ.) Кроме того, ведущие могут рассказать о том, как применение соответствующих навыков помогло в решении их собственных проблем. Знание того, что сами ведущие находят навыки полезными и используют их в своей повседневной жизни, для некоторых клиентов может стать мощным мотивирующим фактором для освоения нового поведения.

Доверие к ведущим падает, если они гарантируют разрешение определенной проблемы с помощью того или иного навыка. В ДПТ можно гарантировать только одно: некоторые навыки помогают определенным людям в тех или иных

ситуациях. До сих пор у меня не было таких клиентов, которым не помогли бы какие-то новые навыки, но ни один клиент не может эффективно использовать все навыки. Очень важно донести это до сознания клиентов, иначе доверие к ведущим будет под угрозой.

Еще один важный аспект, которому следует уделить внимание, — доверие и конфиденциальность. Возможность заслужить доверие появляется, когда один из членов группы отсутствует во время сеанса. В отсутствие клиента следует соблюдать конфиденциальность, нельзя разглашать излишнюю или ненужную информацию о нем. Однако отсутствие члена группы дает ведущим прекрасную возможность повысить доверие к себе со стороны других членов группы. Отношение ведущих к отсутствующему члену группы покажет остальным клиентам, как тренер будет говорить о них самих в случае их отсутствия. Обычно политика состоит в том, чтобы защищать отсутствующих клиентов от негативных суждений других членов группы. Например, если кто-то из клиентов вскакивает и выбегает из комнаты, ведущие могут предложить позитивные объяснения такого поведения, а не критиковать его.

Та же самая стратегия, конечно же, может использоваться с присутствующими клиентами. Зачастую один из членов группы ведет себя таким образом, что его поведение заведомо вызовет негативные суждения других членов группы. Или же члены группы могут быть чрезмерно критичны друг к другу. Роль ведущего в этой ситуации — защищать такого “козла отпущения”. Важность этой роли трудно переоценить, особенно на первом году тренинга навыков. Такая позиция терапевта не только моделирует некритическое наблюдение и описание проблемного поведения, но и гарантирует защиту тем клиентам, которые могут подвергнуться осуждению и/или критике других членов группы.

Самый действенный способ выразить свою компетентность и заслужить доверие — это, конечно же, оказывать действенную помощь клиентам. Поэтому ведущий должен рассматривать проблемы с точки зрения навыков, которые с большой степенью вероятности будут эффективны для определенного члена группы в его ситуации. Если навык “работает”, следует привлечь к этому внимание клиента, чтобы он тоже оценил преимущества нового поведения.

Проблема доверия к терапевту в стандартном групповом тренинге навыков ДПТ осложняется тем, что группу ведут два тренера. В моей клинике роль вспомогательного ведущего обычно исполняет практикант или стажер, который еще не обладает компетентностью основного ведущего. Существенно важно, чтобы основной ведущий не компрометировал компетентность и надежность вспомогательного. Неопытному вспомогательному ведущему важно найти свой “эмоциональный центр” и действовать, сохраняя эмоциональное равновесие. Сохранение этого внутреннего равновесия важнее, чем применение каких-то определенных терапевтических навыков. Основному и вспомогательному ведущим не обязательно пользоваться одними и теми же терапевтическими техника-

ми или быть компетентными в одной и той же сфере. Самое главное — сохранять диалектическую направленность терапии в целом.

Решение проблем в отношениях

Решение проблем в отношениях подразумевает применение общих стратегий решения проблем в сфере терапевтических отношений. При индивидуальном тренинге навыков складывается один тип отношений: между терапевтом и клиентом. В групповом тренинге навыков проблемы могут возникать минимум в четырех типах отношений: между отдельным членом группы и ведущим, между ведущим и группой в целом, между членами группы, а также между ведущими. При групповом тренинге навыков ситуация осложняется не только множественностью и разноплановым характером отношений, но и большим количеством и разнообразием проблем. Особенно большое значение имеет публичный характер отношений. Индивиды с ПРЛ чрезвычайно чувствительны к любой угрозе отвержения или критики; а когда отвержение или осуждение происходят на глазах у всей группы, клиенты могут переживать настолько сильный стыд, что адекватное решение проблем становится невозможным. Поэтому при работе с пограничными индивидами на первом году тренинга навыков ведущим требуется особая осторожность. Подход к решению проблем, характерный для групп процессуальной терапии, абсолютно не подходит для первого года тренинга навыков в ДПТ. Таким образом, некоторые аспекты решения проблем должны применяться в индивидуальном формате, вне групповых сеансов. В противном случае проблемы могут не только остаться неразрешенными, но и усилиться до такой степени, что клиент не сможет участвовать в групповом тренинге навыков.

Отношения между отдельным участником и ведущим

Клиенту с ПРЛ необходимо наладить отношения привязанности хотя бы с одним из ведущих, чтобы быть в состоянии продолжать тренинг навыков. Без такой привязанности трудности, испытания и травмы, которые часто сопровождают освоение нового поведения, станут непосильным грузом для клиента и он в конце концов бросит терапию. Индивидуальные отношения, которые отличаются от отношений между ведущим и группой в целом, укрепляются благодаря индивидуальному вниманию тренера к отдельным клиентам до сеанса, после сеанса и во время перерыва.

Если проблемы в отношениях с ведущим возникают на первом году тренинга навыков, они почти всегда должны разрешаться вне сеансов. В зависимости от их серьезности, решение проблем может осуществляться как по телефону, так и в форме отдельно назначенного индивидуального сеанса до или после собрания группы. По возможности такая индивидуальная встреча должна стыковаться во времени с групповыми сеансами, чтобы не превратиться в индивидуальную психотерапию. Лучше всего проводить такие встречи в уголке того помещения, в котором проводятся групповые сеансы. Во время индивидуальных сеансов следует

поддерживать заданный акцент на проблемах клиента с группой или ее ведущим. При такой индивидуальной работе с членами группы применяются те же стратегии решения проблем, что и в индивидуальной психотерапии.

Первым делом ведущий должен помочь члену группы наблюдать и описывать, в чем состоит проблема и в отношениях с кем она возникла. Иногда проблемы возникают в отношениях клиента с одним из ведущих. Публичный характер групповых сеансов повышает и без того болезненную восприимчивость клиента к малейшим намекам на отвержение или нетактичные комментарии терапевтов. Зачастую комментарии, которые нормально воспринимаются в контексте индивидуальной психотерапии, становятся источником серьезных проблем при групповом тренинге навыков. Таким образом, если трудности в отношениях обусловлены поведением терапевта, решение проблем должно быть направлено на это поведение.

Однако в других случаях проблема заключается не в поведении ведущего, а в посещении группового тренинга и работе в группе. Хотя такого рода проблемами обычно занимаются в контексте индивидуальной ДПТ (основной терапевт помогает клиенту в преодолении любых трудностей, включая трудности со вспомогательным или дополнительным лечением), иногда клиенту может помочь индивидуальное внимание ведущего. Во время индивидуальных встреч клиента и тренера могут быть выработаны стратегии ослабления стресса, которому подвергается клиент. Например, некоторые из членов наших групп не могли нормально высидеть сеанс групповой психотерапии — они срывались на враждебное поведение или испытывали приступы паники. В таких случаях разрабатывался план действий, согласно которому клиенты должны были на некоторое время покидать психотерапевтический сеанс, если чувствовали, что могут утратить контроль над своим поведением. Такой план может разрабатываться и индивидуальными терапевтами членов группы.

Особое внимание следует уделять вопросам формирования, или шейпинга. Индивиды с ПРЛ склонны к непрямой коммуникации, которая зачастую требует от терапевта способности к "чтению мыслей". Какова необходимость в "чтении мыслей", и сколько внимания и помощи ведущие должны уделять отстраненным клиентам?

Как и при индивидуальной психотерапии, от члена группы нужно требовать, чтобы он делал все от него зависящее и при возможности немного больше; но не требовать непосильного, чтобы клиент не был обречен на неудачу. В начале первого года тренинга ведущим придется часто звонить членам группы, когда те пропускают сеансы или уходят, не дождавшись конца.

Самое главное, однако, чтобы такое поведение ведущих не стало восприниматься клиентами как норма, чтобы клиенты не ожидали таких реакций и рассчитывали на них и чтобы отсутствие такого поведения со стороны тренеров не огорчало клиентов. Самое лучшее, что могут сделать ведущие в такой ситуации, — прямо рассказать о том, что они будут делать, а чего не будут. Как уже говорилось выше в этой главе, политика ДПТ подразумевает оказание помощи

клиенту по инициативе терапевта, если такая помощь (например, в форме телефонного звонка клиенту) не подкрепляет неадаптивного поведения; однако специалист воздерживается от помощи клиенту, если такая помощь закрепляет неадаптивное поведение. Само собой разумеется, решение об оказании или неоказании помощи будет сложным, особенно на начальном этапе тренинга навыков, когда ведущие еще не имеют четкого представления о способностях членов группы; в таких случаях важно доходчиво объяснять клиентам общую политику относительно оказания помощи. В любом случае нельзя *предполагать*, что определенная реакция тренера окажет подкрепляющее воздействие; результаты различных терапевтических действий проявятся только после их применения.

Обычно наша политика заключается в следующем. Если член группы не приходит на сеанс тренинга навыков, один из ведущих тут же звонит ему и убеждает оставить все дела и немедленно ехать в клинику. Цель этого телефонного звонка — лишить клиента возможности избегать отдельные тренинговые сеансы. Обычно клиенты с ПРЛ полагают, что непосещение групповых занятий освобождает их от групповой деятельности; звонок терапевта препятствует поведению избегания. Телефонная беседа в этой ситуации должна быть ограничена обсуждением прихода клиента, пусть даже к концу сеанса. Иногда мы предлагаем клиенту заехать за ним на машине и привезти на сеанс, если он не смог приехать из-за поломки его машины. Другими словами, телефонный звонок клиенту должен препятствовать закреплению избегания.

Однако если ведущий выжидает несколько дней и только после этого звонит клиенту или если телефонный разговор касается личных проблем клиента, такая тактика способствует скорее избеганию проблем, чем их активному разрешению. Необходимость выбирать между вмешательством терапевта, направленным на удержание клиента в терапевтической программе, и невмешательством с целью избежать подкрепления избегания, ставит тренера перед диалектической дилеммой. Ведущие также вынуждены учитывать тот факт, что многие пограничные индивиды просто не в состоянии самостоятельно заниматься решением проблем. Поэтому в интересах формирования тренеру следует позвонить клиенту и применить стратегии решения проблем, затем привлечь внимание клиента к тому, что прямое обсуждение проблемы способствует ее разрешению. Как только ведущий добьется стабилизации этого паттерна, можно постепенно ослаблять степень уделяемого клиенту внимания и помощи по инициативе специалиста и в то же время объяснять клиенту, что он должен повышать свою активность в отношениях с ведущими и группой. Поэтому, когда на начальном этапе тренинга навыков ведущему приходится, образно выражаясь, переходить на тот край качелей, где сидит клиент, ему нужно взять клиента за руку и вместе с ним возвращаться к середине доски. В противном случае проблема не только не останется неразрешенной, но и обострится.

В первые полгода ведущие обычно посвящают много времени разрешению конфликтов, связанных с тренингом навыков. Самое главное в этом случае, что-

бы интервенции со стороны терапевта ограничивались отношениями клиента с группой в целом или с ведущими. В других кризисных ситуациях ведущие должны инструктировать клиентов обращаться к своим индивидуальным терапевтам. Если тренер подозревает, что телефонные звонки могут подкреплять проблемы клиентов, нужно внимательно наблюдать за результатами телефонных консультаций, а возможность подкрепляющего эффекта следует обсуждать с клиентом как очередную проблему, подлежащую разрешению.

Поскольку группу ведут два тренера, каждый из них должен всемерно придерживаться принципов консультирования клиента. Иначе говоря, один ведущий не должен становиться посредником между клиентом и вторым ведущим. Однако один из ведущих может помочь клиенту в выработке такого плана действий, который разрешит его проблемы в отношениях со вторым ведущим. Мой опыт показывает, что серьезные проблемы очень редко возникают в отношениях клиента с обоими ведущими. Если же такое случается, консультантом клиента может быть индивидуальный диалектико-поведенческий терапевт.

Самое главное, чтобы проблемы в отношениях между отдельными членами группы и ее ведущими не игнорировались. Если эти проблемы серьезны или устойчивы, они обычно не могут быть разрешены во время сеансов группового тренинга навыков. По сути, разница между процессуальными группами второго и третьего года, с одной стороны, и первого года, с другой стороны, состоит именно в этом. Цель процессуальных групп второго и третьего года — формировать способность к решению проблем в отношениях во время сеансов группового тренинга. Поэтому в первые шесть месяцев терапии ведущим, вероятно, придется уделять много времени индивидуальной работе с членами группы перед сеансами, после сеансов и в промежутках между ними. Мой опыт показывает, что большинство проблем решаются, когда достигнут баланс между помощью клиенту вне группового контекста и вовлечением клиента в группу. Игнорирование проблем, напротив, не способствует их разрешению.

Самая трудная для оценки и самая подходящая для игнорирования проблема — когда клиент приходит на сеанс и остается до самого конца, но при этом ведет себя враждебно или отстраненно. Как-то мне довелось работать с клиенткой, которая спала на большей части сеансов. Я решила применить ту же тактику отдаления по отношению к этой клиентке. Однако когда ведущий отдаляется от члена группы, член группы может отдалиться еще больше и в конце концов "упасть с качелей", т.е. выбыть из терапии. Непосредственно заниматься такими проблемами во время сеансов настолько рискованно, что на первом году терапии этого лучше избегать или, по крайней мере, применять в последнюю очередь. Когда член группы прямо не сообщает о проблеме и не просит уделить ему внимание, тренеру следует первому обратиться к клиенту и договориться об индивидуальной консультации перед сеансом, до сеанса или во время перерыва.

Неспособность инициировать действие обычно свидетельствует о фрустрации ведущего и, возможно, о нежелании продолжать работу с данным членом груп-

пы. В таких случаях чрезвычайно важную роль может сыграть второй ведущий. Один из ведущих может побуждать другого заняться существующей проблемой.

Отношения между группой и ведущими

Когда вся группа вовлечена в препятствующее терапии поведение и противостоит ведущим, такая проблема, конечно же, не может быть решена в индивидуальном порядке; это проблема группы в целом. Когда этой проблемой необходимо заниматься вплотную и когда ее следует игнорировать? Часто попытка непосредственного разрешения проблемы дает обратный эффект. Если члены группы отстраняются или начинают враждебно себя вести, они зачастую не способны остановиться для анализа проблемы. Любая попытка терапевта заняться проблемой рассматривается как критика или эскалация конфликта, в результате чего члены группы еще больше увеличивают дистанцию.

Как правило, лучше либо игнорировать отчужденность (отстраненность) или враждебность группы, либо кратко и ненавязчиво прокомментировать проблему, а затем сосредоточиться на работе с одним членом группы и постараться преодолеть его отчужденность. При этом необходимо уметь отвлекать, делать комплименты членам группы, действовать хитростью и применять другие "обходные" подходы к проблеме. Если ведущие отвечают враждебностью, холодностью или отстраненностью, проблема только усугубится.

Вероятно, это одна из самых сложных ситуаций, с которыми приходится сталкиваться тренерам. К сожалению, эта ситуация возникает довольно часто в первые месяцы группового тренинга навыков. Это чем-то напоминает зыбучие пески или трясину: пока вы вытягиваете одну ногу, засасывает другую, вы делаете шаг и снова прилагаете усилия, чтобы вытащить увязшую ногу. Хотя это очень утомительно, ведущие не должны сдаваться или поддаваться общему настроению группы, отвечая враждебностью на враждебность, отстраненностью на отстраненность. Если ведущим это удастся, члены группы поймут: вопреки всем препятствиям группа будет продвигаться вперед.

С другой стороны, иногда только этим исчерпываются меры, которые могут применить ведущие в случае отчуждения членов группы. В таких ситуациях очень пригодится способность "читать мысли" членов группы. Иногда ведущим полезно вслух обсуждать создавшуюся проблемную ситуацию, чтобы их рассуждения слышали клиенты. Хотя со временем члены группы должны научиться применять стратегии решения проблем для преодоления проблемных отношений, обычно на начальном этапе прогресс едва заметен. В таких ситуациях абсолютно необходимо, чтобы ведущие *не* высказывали своих суждений и враждебных интерпретаций относительно проблемного поведения группы. Ведущие обязательно должны выражать сочувствие и эмпатию по отношению к группе.

Отношения между отдельными членами группы

Нередко между отдельными членами группы на сеансе тренинга навыков возникают конфликты. Мой опыт показывает, что поощрение участников конфликта к обсуждению своих проблем во время сеанса почти всегда заканчивается катастрофой. Клиенты с ПРЛ неспособны — по крайней мере, в своем самом дисфункциональном состоянии — переносить публичную критику в свой адрес. Поэтому проблемами в отношениях отдельных членов группы нужно заниматься в частном порядке, пока не сформируется коллективная способность к открытому разрешению проблем. При индивидуальном взаимодействии с пострадавшим членом группы (перед сеансом, после него или во время перерыва) тренер прежде всего должен утешить клиента и предложить позитивную интерпретацию поведения обидчика. Если критика или межличностные конфликты возникают во время сеанса, лучшая стратегия для тренера — вмешаться в конфликт, чтобы разорвать проблемные взаимоотношения. Вместо того чтобы предлагать участникам конфликта обсудить свои обиды или противоречия, ведущему следует публично оправдывать обидчика и в то же время сочувствовать пострадавшему члену группы.

Если конфликт касается процессуальных аспектов, решение проблем может проводиться в групповом контексте. Например, в одной из наших групп тренинга навыков два члена группы поссорились из-за того, что один хотел отдернуть занавеску, а другой требовал, чтобы занавески были задернуты. Подобные конфликты должны решаться через посредничество членов группы, но могут обсуждаться в группе. Множество конфликтов такого рода будут сопровождать групповой тренинг навыков в течение года. Роль ведущего в этих ситуациях чем-то напоминает роль учителя или родителя в отношениях с трудными детьми. Нужно уважать права каждого члена группы, ведущий не должен поддаваться искушению жертвовать одним членом группы ради благополучия другого.

Отношения между ведущими

Возможно, самым разрушительным конфликтом при проведении группового тренинга навыков ДПТ будет конфликт двух ведущих. Координация терапевтической работы может быть особенно трудной, если ведущие стоят на разных теоретических позициях, имеют разное представление о принципах ведения терапевтических групп или не удовлетворены отведенной им ролью. Эти проблемы нужно разрешать вне сеансов группового тренинга, и лучше всего делать это до начала тренинга. Если конфликты возникают во время сеансов, вспомогательный ведущий должен уступить основному и решать конфликт после окончания сеанса.

Проблема возникает в том случае, если вспомогательный ведущий понимает членов группы и терапевтический процесс лучше, чем основной. В этой ситуации будет полезна группа супервизии и консультирования. Независимо от того, насколько различным может быть восприятие ситуации разными ведущими, ни в коем случае нельзя допускать ошибку разделения на “правого” и “неправого”.

Такой подход не только диалектически неверен, но и не способствует разрешению конфликта.

Иногда в отсутствие одного из ведущих члены группы начинают жаловаться на него другому тренеру. Как следует реагировать на это? Самое главное — не допускать "раскола" с отсутствующим ведущим. Следует придерживаться тех самых принципов, которые касаются обсуждения отсутствующих членов группы: присутствующий ведущий должен позитивно отзываться о своем отсутствующем коллеге и в то же время валидировать опыт членов группы. Удержать равновесие в такой ситуации очень трудно, но необходимо.

Генерализация отношений

Принципы генерализации отношений при групповом тренинге навыков ДПТ точно такие же, как в индивидуальной ДПТ. Ведущие должны внимательно следить за межличностными отношениями между членами группы и отмечать ситуации, когда возникающие в контексте этих отношений проблемы близки к проблемам в повседневной жизни клиентов. Для группового тренинга навыков характерен определенный набор проблем. Проблемы почти всегда вызываются болезненной чувствительностью пограничных индивидов к критике; публичный характер критики только усугубляет проблемы. Кроме того, групповые взаимодействия почти всегда ассоциируются для пограничных индивидов с отношениями в их семьях; поэтому семейные проблемы индивидов с ПРЛ почти всегда проявляются в групповом контексте. Многие пограничные индивиды испытывают трудности в отношениях с начальством и представителями власти, особенно когда клиентов принуждают к определенным действиям. Поэтому у какого-то процента членов группы будут проблемы с домашней отработкой навыков. В других ситуациях проблемы касаются непризнания клиентами своих успехов. Проблемы пограничных индивидов, связанные с воспринимаемой и реальной компетентностью, подробно обсуждаются в главах 3 и 10 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*.

Неспособность многих пограничных индивидов отложить свои личные проблемы и активно участвовать в тренинге навыков очень напоминает проблемы, с которыми клиенты сталкиваются в учебе или на работе. Неспособность помнить о необходимости домашней отработки навыков или применять соответствующие навыки и тенденция к последующему самонаказанию и самообвинению свидетельствует об общих трудностях с управлением собой. Тенденция к эмоциональному отчуждению при возникновении конфликтов в группе отражает стиль пограничных индивидов в межличностных отношениях вне терапии. Зачастую невыраженная и поэтому особенно болезненная проблема многих членов группы — неспособность эмоционально изолировать себя от страданий других клиентов. Обострение собственных болезненных эмоций в результате этого вызывает панические приступы, враждебное поведение или приводит к полному эмоциональному отчуждению. Как видно из этого короткого списка, тренинг навыков

в групповом формате может выявить многие из тех проблем, которые возникают в повседневной жизни пограничных индивидов.

Использование стратегий генерализации отношений при групповом тренинге навыков может быть сопряжено с определенными трудностями. Самое главное — помочь члену группы увидеть, как его повседневные проблемы проявляются при групповом тренинге навыков, но ни в коем случае не игнорировать проблемы, которые возникают у клиента с группой в целом или с отдельными ее членами. Очень важно не поддаваться искушению и не интерпретировать все трудности клиентов, возникающие в контексте групповой терапии, как частные проявления более общих проблем; обязательно следует рассмотреть возможность неадекватных отношений в группе или неправильного проведения тренинга ведущими.

Трудности пограничных клиентов, связанные с принятием негативной обратной связи или непрямой критики, требуют от ведущих чрезвычайной осторожности со стратегиями генерализации отношений. Мой опыт показывает, что лучше всего брать индивидуальную проблему, трансформировать ее в универсальную проблему, а затем обсуждать ее в этом контексте. Проницательный член группы может догадаться, что речь идет о нем, но при таком подходе он будет защищен от публичного унижения.

Первый шаг при генерализации отношений — связать проблемы в отношениях, возникающих во время групповых занятий, с общими проблемами, которым нужно уделять внимание как на тренинговых сеансах, так и вне их. Уже одно только установление таких связей (стратегия инсайта; подробнее об этом — в главе 9 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*) может иметь терапевтический эффект. Следующий шаг — использовать стратегии решения проблем, чтобы сформировать альтернативные паттерны реагирования для членов группы. Самое главное при генерализации навыков, при тренинге навыков и в индивидуальной психотерапии — планировать генерализацию, а не считать ее само собой разумеющейся. Планирование требует, как минимум, обсуждения с членами группы. Это обсуждение должно также включать разработку таких домашних заданий, которые требуют применения новых навыков в повседневных ситуациях. Поскольку этот принцип так или иначе существенно важен для тренинга навыков вообще и домашней отработки навыков в частности, генерализация отношений особенно хорошо вписывается в тренинг навыков ДПТ.

В следующих пяти главах описываются общая структура (глава 6), содержание четырех модулей тренинга навыков и схема подачи учебного материала (главы 7–10). Раздаточный материал и таблицы домашней отработки, которые получают клиенты, проходящие тренинг навыков, приведены в конце книги.

6

Схема тренинга психосоциальных навыков: содержание сеансов

Темп подачи учебного материала при тренинге навыков, особенно в групповом формате, должен соответствовать способностям клиентов к усвоению информации. Чтобы проверить понимание материала, на каждом сеансе тренинга навыков следует задавать членам группы контрольные вопросы. При неправильном истолковании каких-либо положений нужно повторять соответствующий материал. Поскольку темп тренинга навыков меняется от сеанса к сеансу, а также зависит от индивидуальных особенностей отдельных клиентов или групп, заранее распределить учебный материал по сеансам очень сложно. Тем не менее ведущие должны составлять планы каждого занятия и прилагать усилия к тому, чтобы проработать запланированный объем материала, так как на каждый модуль отводится определенное количество времени.

Опыт показывает, что начинающим терапевтам трудно справиться с заданным объемом учебного материала. Они склонны уделять слишком много времени и внимания начальному этапу модуля, в результате чего остается очень мало времени для проработки остального материала, который может быть более важным. С другой стороны, фактическая важность материала для отдельных клиентов или групп будет зависеть от их опыта и поведенческой компетентности. Поэтому лучшая стратегия для начинающих терапевтов — произвольно разделить каждый модуль на секции по количеству недель и постараться охватить максимальный объем учебного материала в рамках каждой секции. Полученный опыт позволит

терапевтам скорректировать распределение времени и материала перед проведением следующего тренингового курса. Обучая будущих диалектико-поведенческих терапевтов, я рекомендую вначале придерживаться той последовательности подачи учебных материалов, которая предлагается в данном руководстве. После первых "испытаний" можно модифицировать содержание учебных материалов и последовательность их подачи в зависимости от конкретных условий.

Одна из задач тренинга навыков заключается в том, чтобы дать членам группы информацию о конкретных копинг-стратегиях. Вторая задача, не менее важная, — выявить эффективные правила и копинг-стратегии, выработанные членами группы в реальных жизненных ситуациях. Тренинг навыков следует проводить таким образом, чтобы каждая дискуссия способствовала обогащению учебного материала. Следует поощрять членов группы к ведению конспектов, а также дополнению раздаточных материалов за счет своих идей и идей других членов группы. Когда на сеансе обсуждается особенно эффективная стратегия, всем (в том числе ведущим) следует сделать соответствующие записи в соответствующих раздаточных материалах. Затем новая стратегия вносится в план домашней отработки навыков — наравне с "официальными" стратегиями, представленными ведущими.

Перед первым использованием предложенной ниже схемы терапевт должен внимательно ее изучить, отмечая ключевые моменты. Я попыталась облегчить эту задачу, выделяя основные темы жирным шрифтом. Предлагаемую в этой главе схему можно использовать для проведения первого сеанса каждого модуля, при обсуждении общего обоснования тренинга навыков. Схемы подачи материалов по четырем основным группам навыков приводятся в главах 7–10.

Сеанс 1: ориентирование на тренинг навыков

Цель первого сеанса при групповом тренинге навыков — познакомить членов группы друг с другом и с ведущими; сориентировать клиентов на структурные аспекты терапии (например, формат, правила, расписание), а также теоретический подход ведущих к ПРЛ и задачам тренинга. Такой сеанс повторяется в начале каждого восьминедельного модуля. Однако последующие ориентирующие сеансы могут быть более сжатыми, если в начале модуля группа не пополняется новыми членами. Если в группу приходят новые клиенты, их ориентированием должны заняться старые члены группы, насколько это возможно. В любом случае, если ориентирование завершается до конца сеанса, ведущим следует переходить к материалу второго сеанса (основные навыки психической вовлеченности).

Информация, получаемая клиентами на первом сеансе, — например, о формате, расписании, оплате, правилах тренинга (в частности, относительно телефонных звонков) и т.п. — меняется в зависимости от конкретных терапевтических условий. Поэтому содержание некоторых тем, представленных в общей схеме этого сеанса, можно менять. (Если терапевт занимается индивидуальным тренингом навыков, информация большей частью останется неизменной. Однако

структурные аспекты претерпят значительные изменения, поскольку многие из них касаются отношений между отдельными членами группы, а также членами группы и ведущими.)

I. **Обсудите форму о согласии** клиента. Удостоверьтесь, что клиенты подписали формы о своем согласии на проведение терапии. Заполните соответствующие исследовательские или диагностические формы.

II. Попросите каждого участника **представиться** и кратко рассказать о том, почему он здесь (и как долго участвует в тренинге, если клиент проходит повторный курс). Представьтесь сами, расскажите о себе и объясните, почему вы ведете тренинг навыков.

III. Объясните **общие задачи.**

А. Терапия/тренинг навыков для клиентов.

Б. Заработок, другие задачи терапевтов.

В. Профессиональное обучение терапевтов (в случае необходимости).

Г. Научно-исследовательская деятельность (в случае необходимости).

IV. Обсудите цели тренинга навыков ("Раздаточный материал. Общие положения 1. Цели тренинга навыков").

А. **Общие цели тренинга навыков**: осваивать и совершенствовать навыки для изменения поведенческих и эмоциональных паттернов, а также паттернов мышления, которые связаны с причиняющими боль и страдания жизненными проблемами.

Б. **Конкретные цели**: обсудите связь между пограничными характеристиками и отдельными модулями тренинга навыков. (Этот вопрос рассматривается в главе 5 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* и в главе 1 данного руководства). Установите обратную связь с клиентами: члены группы должны рассказать, какие поведенческие паттерны им свойственны, а какие нет.

1. **Хаотические межличностные отношения**: обсудите с клиентами интенсивные, нестабильные отношения; трудности поддержания отношений; панику, тревогу и страх, связанные с разрывом отношений; неистовые попытки избежать участи брошенного человека.

   Тренинг межличностной эффективности предназначен для решения проблем именно этой сферы. Клиенты учатся разрешать конфликтные ситуации, удовлетворять свои потребности и желания, отвечать отказом на нежелательные просьбы и предложения. Тренинг межличностной эффективности сосредоточен на таком стиле поведения, который позволяет не только выполнить упомянутые выше задачи, но также сохранить самоуважение и уважение и/или расположение

других людей. Таким образом, тренинг межличностной эффективности не распространяется на все аспекты взаимоотношений.

2. **Лабильный аффект**, настроение, эмоции: обсудите крайнюю эмоциональную восприимчивость, перепады настроения, чрезвычайные эмоциональные реакции; хроническую депрессию; проблемы с выражением гнева (чрезмерный или недостаточный контроль).

   Тренинг эмоциональной регуляции предназначен для усиления контроля над эмоциями — даже если нельзя достичь *полного* эмоционального контроля. Объясните: "В определенной степени мы такие, какие есть, эмоциональность — одна из составляющих нашей личности. Однако мы можем добиться большего контроля над своими эмоциями; возможно, можем научиться модулировать некоторые эмоции и стать более уравновешенными".

3. **Импульсивность**: поговорите о проблемах с алкоголем, наркотиками, о переедании, расточительности, беспорядочных половых связях, превышении скорости дорожного движения и т.п. Кроме того, обсудите темы парасуицидального поведения (определение парасуицидального поведения дается в главе 1 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*) и суицидальных угроз.

   Тренинг перенесения дистресса должен научить клиентов переносить эмоциональную боль и страдания. Обсудите взаимосвязь между неспособностью переносить дистресс и импульсивным поведением (которое зачастую служит регулятором дистресса).

4. **Когнитивная дисрегуляция, неопределенность собственного "Я"**: обсудите проблемы с ощущением или идентификацией собственного "Я"; всеобъемлющее чувство пустоты; трудности сохранения собственных чувств, мнений, решений в обществе других людей. Также поговорите о кратких, непсихотических когнитивных расстройствах (деперсонализация, диссоциация, бред).

   Тренинг психической вовлеченности предназначен для того, чтобы погружаться в свой внутренний мир для обретения своего "Я", а также наблюдать за собой.

В. Установите обратную связь.

V. Обсудите **формат** тренинга навыков.

А. Опишите **очередность** и **продолжительность** модулей.

Б. Опишите **структуру сеанса** (половина сеанса — обсуждение домашней отработки навыков, вторая половина — обучение новому материалу).

В. Объясните, что ни время, ни формат тренинга не позволяют обсуждать личные проблемы, не связанные с использованием поведенческих навыков. **Личные проблемы обсуждаются с индивидуальным терапевтом.**

Подчеркните, что это вызвано не недостатком сострадания, а необходимостью использовать время сеанса для освоения навыков совладания.

Г. Обсудите правила **телефонных звонков** терапевтам. Телефонные беседы должны непосредственно касаться тренинга навыков (например, предупреждение о вынужденном пропуске предстоящего сеанса или другие значимые темы). Личные кризисы (включая суицидальный кризис) обсуждаются с индивидуальным терапевтом, персоналом кризисной клиники, "скорой помощи", родственниками, друзьями. Дайте телефонные номера, по которым клиенты смогут найти ведущих.

VI. Обсудите правила тренинга навыков ("Раздаточный материал. Общие положения 2. Правила тренинга навыков").

А. Обсудите правила и добейтесь согласия каждого члена группы (правила обсуждаются в главе 3 данного руководства).

Б. Обсудите правила, которые не входят в предлагаемый список.

В. Обсудите уважительные причины пропуска сеансов (например, болезнь, чрезвычайные семейные обстоятельства, поездка, свадьба, похороны и т.д.); а также причины, которые нельзя считать таковыми (например, усталость, плохое настроение, психиатрическая госпитализация, решаемые проблемы).

Сеанс 2: основные навыки психической вовлеченности

I. Обсудите любые вопросы предыдущего сеанса.

II. **Представьте** новых членов группы.

А. **Повторите** правила тренинга навыков в ДПТ. Пусть старые члены группы введут в курс новых участников.

III. Объясните структуру и правила заполнения дневниковых карточек.

А. Во время сеанса обсуждается **только последняя колонка** на лицевой стороне карточки (оценка отработки поведенческих навыков). Все остальные секции на лицевой стороне карточки обсуждаются на индивидуальной психотерапии. Скажите клиентам, которые проходят не-ДПТ-программу, чтобы они обсудили свои дневниковые карточки и их содержание со своими основными терапевтами.

Вся обратная сторона карточки (в соответствии с модулями) обсуждается на каждом сеансе тренинга навыков. **Скажите клиентам, чтобы они обязательно приносили свои карточки на каждое занятие!**

Б. Отработка поведенческих навыков (лицевая сторона карточки) оценивается согласно шкале внизу карточки. Любое адекватное, активное ре-

шение проблем считается навыком. Таким образом, участники должны оценивать применение ими всех поведенческих навыков — включая использование тех навыков совладания, которым они научились вне тренинга. Подчеркните, что использование неадекватных решений проблем (употребление спиртных напитков, самопорезы и т.п.) не считается применением навыков.

В. На обратной стороне дневниковых карточек участники должны обводить соответствующий навык даже тогда, когда они предприняли *любую попытку* его применения. Заодно обсудите роль самонаблюдения, обратной связи и подкрепления для поведенческих изменений. (Подробнее этот вопрос обсуждается в главе 9 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности.*)

Г. Обсудите ключевую роль **практики** для научения и изменения.

Д. Обсудите **возможные проблемы**, связанные с заполнением дневниковых карточек. Примените стратегии решения проблем к возникающим трудностям.

Е. Обсудите **конфиденциальность карточек**, способы ее сохранения. В случае необходимости предложите клиентам альтернативные карточки, с аббревиатурами*. Предложите клиентам использовать псевдонимы вместо настоящих имен.

IV. Представьте, обсудите и отработайте **"основные" навыки психической вовлеченности** (подробнее — в главе 7 данного пособия).

V. **Подытожьте** основные положения, которые обсуждались во время сеанса.

VI. Добейтесь от членов группы **обязательств** относительно домашней отработки навыков.

А. Поговорите с каждым клиентом о том, что он собирается практиковать на будущей неделе. Участники могут выбрать определенный навык для применения в самых разных ситуациях или запланировать применение навыков в часто повторяющейся проблемной ситуации. В последнем случае цель состоит в применении различных навыков для разрешения определенной ситуации.

Б. Постарайтесь добиться от каждого члена группы согласия практиковать наблюдение и описание в течение нескольких первых недель тренинга. При прохождении последующих модулей каждый клиент должен заняться отработкой каждого из шести основных навыков психической вовлеченности.

В. Обсудите **возможные проблемы**, которые могут возникнуть при отработке навыков.

VII. Переходите к фазе **завершения** сеанса.

А. Выберите одно из завершающих упражнений, описанных в главе 3 данного пособия. Во время сеанса объясните членам группы, как проводить завершение сеанса. Обоснуйте необходимость завершающего этапа.

Б. Предложите участникам принести записи своей любимой музыки, чтобы слушать их в конце сеанса. Пусть все участники по очереди приносят свои кассеты или диски.

Сеансы 3–7: основные категории навыков

I. Обсудите любые **вопросы** предыдущего сеанса.

II. Поговорите с теми **клиентами, которых не было** на прошлом сеансе (прошлых сеансах).

А. Выясните причины пропуска сеанса (сеансов).

Б. Проведите краткий обзор содержания предыдущего сеанса. Пусть другие члены группы вкратце объяснят пройденный материал отсутствовавшим на прошлом сеансе (прошлых сеансах) клиентам.

III. Проведите **обзор домашней отработки** навыков.

А. Опросите всех членов группы по очереди и выясните, практиковали ли они какие-либо новые (или старые) навыки после предыдущего сеанса. Используйте стратегии при препятствующем терапии поведении (подробнее об этом можно прочитать в главе 15 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* и в главе 5 данного пособия), если клиент не отрабатывал навыков. Применяйте стратегии решения проблем (глава 9 упомянутой книги и глава 5 пособия), если клиент не смог применить навыки или их применение оказалось недейственным. Сочетайте конфронтацию, формирование (шейпинг) и валидацию. Подчеркивайте и подкрепляйте успехи клиентов.

Б. Обратите внимание на клиентов, которые постоянно пользуются одним и тем же навыком и не отрабатывают новых. Цель тренинга — научиться применять все навыки. Если клиент умеет применять навыки, но предпочитает не пользоваться этим умением, это его право.

IV. Сделайте **перерыв** (примерно после часа занятий).

V. Представьте, обсудите и отработайте **содержание соответствующего модуля** (схема дается в главах 7–10 данного пособия).

VI. **Подведите** итоги занятия.

VII. Добейтесь от членов группы **обязательств** относительно домашней отработки навыков.

А. Поговорите с каждым клиентом о том, что он собирается отрабатывать на будущей неделе. Участники могут выбрать определенный навык для применения в самых разных ситуациях или запланировать применение

навыков в часто повторяющейся проблемной ситуации. В последнем случае цель состоит в применении различных навыков для разрешения определенной ситуации.

Б. Удостоверьтесь, что планы отработки и соглашения соответствуют таблицам домашних заданий, выданным клиентам для данного сеанса.

В. Обсудите **возможные проблемы**, которые могут возникнуть при отработке навыков.

VIII. Переходите к фазе **завершения** сеанса.

Сеанс 8: заключительный

I–III. Первый час: то же, что в сеансах 3–7.

IV. Сделайте **перерыв** (примерно после часа занятий).

V. Повторите **навыки этого** модуля.

VI. Повторите **навыки предыдущих** модулей.

А. Кратко повторите важнейшие навыки предыдущих модулей, если какие-либо клиенты отсутствовали при их прохождении.

Б. Попросите участников рассказать о навыках, которые они считают особенно эффективными или которые нуждаются в дополнительной отработке.

VII. **Обсудите "за" и "против"**, правильное и неправильное применение, эффективность и неэффективность различных навыков, в том числе навыков предыдущих модулей. Сравните записи разных клиентов относительно использования определенных навыков.

VIII. Обсудите **генерализацию навыков** и их применение в различных ситуациях и контекстах жизни клиентов.

IX. **Попрощайтесь** с теми клиентами, которые заканчивают тренинг навыков. Обсудите вопросы завершения программы. (Этот вопрос рассматривается более полно в главе 4 данного пособия и в главе 14 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*.)

X. Переходите к фазе **завершения** сеанса и всего модуля. На последнем занятии каждого модуля завершение должно включать наблюдения клиентов относительно восьминедельного периода тренинга. Сосредоточьтесь на наблюдениях, касающихся того, как проходили сеансы, времени между сеансами, отношений клиентов к модулю (сначала и потом).

Примечание

*) Некоторые индивиды не хотят использовать дневниковые карточки, содержание которых понятно любому постороннему человеку. В этом случае используются альтернативные карточки с аббревиатурами вместо названий навыков и записей. Клиент также может заменять свое настоящее имя вымышленным.

7

Основные навыки психической вовлеченности

Навыки психической вовлеченности играют ведущую роль в ДПТ (поэтому они и названы основными). Это первые навыки, которым обучают клиентов; они включены в дневниковые карточки, которые заполняются клиентами каждую неделю. Исключительно над этими навыками клиенты работают в течение всего годичного тренингового курса; кроме того, члены группы возвращаются к этим навыкам в начале каждого из трех других модулей. Навыки психической вовлеченности представляют собой психологические и поведенческие модификации медитативных упражнений, заимствованных из восточных духовно-религиозных практик. Самое сильное влияние на разработку модуля навыков психической вовлеченности оказала практика дзэн, однако эти навыки совместимы с большинством других западных школ созерцания и восточных практик медитации.

В ДПТ рассматриваются три основных состояния сознания: "рациональный разум", "эмоциональный разум", "мудрый разум". "Рациональный разум" подразумевает интеллектуальное знание, логическое мышление, опору на эмпирические факты, планирование своего поведения, осознанное внимание, объективный подход к проблемам. Человек находится в состоянии "эмоционального разума", когда его мышление и поведение контролируются прежде всего чувствами в данный момент времени. В состоянии "эмоционального разума" чувства человека обострены; рациональное, логическое мышление затруднено; факты преувеличиваются или искажаются в соответствии с текущим аффектом; энергия

поведения также соответствует эмоциональному состоянию. "Мудрый разум", как я уже объясняла в главе 5 данного пособия, представляет собой интеграцию "эмоционального" и "рационального разума", а также включает качественно новую составляющую: интуитивное познание, которое дополняет эмоциональное восприятие и логический анализ.

Навыки психической вовлеченности служат инструментом уравновешивания "эмоционального разума" и "рационального разума" для достижения "мудрого разума". Они включают три навыка "что" (наблюдение, описание, участие) и три навыка "как" (некритическое отношение, сосредоточение на чем-то одном в данный момент времени, эффективность).

Навыки психической вовлеченности "что"

Навыки психической вовлеченности "что" включают научение наблюдению, описанию и участию. Цель — сформировать такой стиль жизни, когда участие клиента в различных видах деятельности происходит осознанно. ДПТ предполагает, что участие без осознанности характерно для импульсивного поведения и поведения, зависящего от эмоций. Обычно наблюдение и описание собственных поведенческих реакций необходимы только при освоении нового поведения, возникновении определенного рода проблем или при необходимости изменений. Например, человеку, который начинает учиться играть на пианино, приходится уделять много внимания положению рук и пальцев, вслух отсчитывать такты или называть ноты и аккорды при исполнении музыки. По мере того как навыки совершенствуются, надобность в подобном наблюдении и описании отпадает. Однако если после освоения определенного музыкального произведения начинающий музыкант допускает однотипные ошибки, ему, возможно, придется вернуться к наблюдению и описанию, пока он не добьется правильного исполнения. Такой же принцип действует при обучении танцам, машинописи и т.п.

Первый навык "что" — наблюдение. Это внимание, уделяемое событиям, эмоциям и другим поведенческим реакциям, *не обязательно* сопровождающееся попытками их прекращения (если этот опыт неприятен) или продления (если этот опыт приятен). Клиент должен научиться позволять себе осознанное восприятие происходящего без попыток избежать ситуации или прекратить эмоции. Обычно способность наблюдать события требует соответствующей способности отстраняться от них. Наблюдение события и само событие — совершенно разные вещи. Наблюдение за бегущим человеком отличается от бега; наблюдение за своими мыслями отличается от мышления; наблюдение за своим сердцебиением отличается от сердцебиения. Акцент на "восприятии настоящего" основан на восточных психологических практиках, а также западных методах неподкрепленной экспозиции как метода гашения автоматического избегания и реакций страха.

Второй навык психической вовлеченности "что" — вербальное описание событий и личных реакций. Способность давать соответствующие определения по-

веденческим и средовым событиям существенно важна как для коммуникации, так и для самоконтроля. Научение описанию требует, чтобы клиент научился не воспринимать эмоции и мысли буквально, т.е. как непосредственное отражение средовых событий. Например, чувство страха не обязательно означает, что сложившаяся ситуация действительно представляет угрозу для благополучия или жизни субъекта. Многие люди, в том числе индивиды с ПРЛ, путают эмоциональные реакции с вызвавшими их событиями. Физический компонент страха ("Я чувствую, что у меня напряглись мышцы живота, сжимается горло") путают с восприятием средовых событий ("Я сдаю экзамены"), в результате чего появляется дисфункциональная мысль ("Я провалю экзамены"). Мысли часто воспринимаются буквально, т.е. мысль (например, "Мне кажется, что меня никто не любит") ошибочно принимается за факт (например, "Меня никто не любит"). Одна из главных целей когнитивной терапии — проверить связь между мыслями и соответствующими средовыми событиями.

Третий навык психической вовлеченности "что" — способность участия без самосознания. Участие подразумевает полное погружение в деятельность, "растворение" в деятельности без отделения себя от происходящих событий и взаимодействий. Качество деятельности характеризуется спонтанностью; взаимодействие между индивидом и окружением протекает плавно и в определенной степени основано на привычке. Участие, конечно же, может быть невнимательным. Например, человек иногда настолько погружается в свои мысли, что не замечает, как добирается на работу, домой или выполняет какую-нибудь другую деятельность. Однако участие может быть и внимательным, психически вовлеченным. Хороший пример вовлеченного участия — поведение опытного спортсмена, который гибко реагирует на требования ситуации, действует внимательно и осознанно, но без самосознания. Психическая невовлеченность — это участие без внимания к выполняемому заданию; психическая вовлеченность — участие с вниманием.

Навыки психической вовлеченности "как"

Три других навыка психической вовлеченности относятся к тому, *как* человек наблюдает, описывает и участвует. Сюда входят: некритическое отношение, сосредоточение на чем-то одном в определенный момент времени и эффективность (выбор действенных методов и средств). Некритическое отношение в ДПТ воспринимается буквально — отсутствие оценки, определения чего-либо как хорошего или плохого. Это не означает перехода от негативной оценки к позитивной. Хотя индивиды с ПРЛ склонны оценивать себя и других людей либо крайне позитивно (идеализировать), либо чересчур негативно, некритическое отношение означает не более умеренные суждения и оценки, а отсутствие какой-либо оценки в большинстве случаев. Например, нельзя однозначно оценить человека, потому что "хороший" человек может стать "плохим", и наоборот. ДПТ делает

упор на последствиях событий и поведения. Например, поведение человека может привести к болезненным (для него самого или других людей) последствиям, деструктивным результатам. При некритическом отношении эти последствия наблюдаются, предлагаются возможные варианты изменения этих событий или поведения, но при этом события или поведение не обязательно квалифицируются как "плохие".

Психическая вовлеченность в целом подразумевает качество внимания, с которым индивид приступает к деятельности. Осваивая второй навык "как", клиенты учатся сосредоточивать внимание и сознание на той деятельности, которой они занимаются в данный момент, и не делить внимание между различными видами деятельности или определенной деятельностью и посторонними мыслями. Достижение такой сосредоточенности требует контроля внимания — способности, которой не хватает большинству индивидов с ПРЛ. Зачастую внимание клиентов с ПРЛ отвлекается воспоминаниями и образами прошлого, беспокойством о будущем, навязчивыми мыслями о текущих неприятностях или плохим настроением. Иногда клиенты неспособны отложить свои проблемы и заняться необходимой деятельностью; и даже когда им это удается, внимание клиентов часто рассеивается. Эта проблема явно отражается в тех трудностях концентрации, которые испытывают клиенты на сеансах тренинга навыков. Индивиды с ПРЛ должны научиться сосредоточиваться на выполнении одной деятельности в данный момент времени и выполнять эту деятельность сосредоточенно, внимательно, осознано.

Третий навык "как", эффективность, предназначен для снижения тенденции пограничных индивидов больше заботиться о "правильности" и "неправильности" своих действий, чем об их действенности в определенной ситуации. Эффективность — это, образно выражаясь, противоположность тому, когда человек "назло кондуктору берет билет и идет пешком". Быть эффективным, как часто говорят наши клиенты, означает "играть по правилам" и "использовать то, что работает". С точки зрения восточной медитации, акцент на эффективности подразумевает "использование действенных средств". Неспособность отказаться от "правильности" в пользу достижения целей несомненно связана с опытом инвалидирующего окружения, характерного для индивидов с ПРЛ. Основная проблема многих клиентов — недоверие к собственным ощущениям, суждениям и решениям. Индивиды с ПРЛ не знают, могут ли их собственные действия быть "правильными". Однако доведенное до крайности доминирование принципа над последствиями часто приводит к фрустрации клиентов или отчуждению окружающих. В конце концов, всем нам иногда приходится поступаться своими принципами. Иногда индивидам с ПРЛ гораздо проще отказаться от своей "правильности" для достижения эффективности, когда это рассматривается как действенный поведенческий навык, а не отказ от своих принципов.

Домашняя отработка навыков

В отличие от трех других модулей, в модуле навыков психической вовлеченности нет таблиц домашней отработки навыков. Клиентов просят практиковать те навыки, которые они осваивают на еженедельных занятиях. Как уже упоминалось, все навыки психической вовлеченности включены в дневниковые карточки (на обратной стороне); члены группы должны каждый день обводить кружком все навыки, которые они хотя бы пытались применять. По желанию клиенты могут вести более развернутые записи своих попыток отработки навыков и приносить свои дневники на тренинговые сеансы.

Содержание модуля

I. **Сориентируйте** клиентов на те навыки, которые подлежат освоению в рамках данного модуля, **обоснуйте их важность.**

А. **Объясните направленность основных навыков психической вовлеченности:** "Научиться контролировать свой разум, вместо того чтобы позволять разуму руководить вами".

Вопрос для обсуждения. В определенной степени контроль над своим разумом основан на контроле внимания — на что обращает внимание человек, как долго удерживается его внимание на этом объекте. Пусть клиенты приведут примеры того, как неспособность к концентрации внимания становится источником проблем. Примеры могут включать навязчивые мысли (воспоминания о прошлом, тревоги о будущем, эмоциональные или физические страдания); неспособность сосредоточиться на выполнении определенной задачи, когда это необходимо; неспособность удержать внимание на другом человеке или выполнении определенной задачи из-за отвлекающих факторов.

Б. Для освоения навыков психической вовлеченности требуется **практика, практика и еще раз практика.**

Информация для клиентов. Расскажите клиентам, что контроль над своим разумом уходит корнями в восточные и западные системы медитации и созерцания, которые имеют многовековые традиции. Все они основаны на отработке навыков. Расскажите, например, о способности йогов ходить по горящим углям, не чувствуя боли, и т.п.

Информация для ведущих. Некоторых индивидов ссылки на восточные практики будут скорее отталкивать. Вам нужно быть очень дипломатичными в этом вопросе. Вы можете либо отделить медитацию от религии*, либо показать связь медитации со всеми религиями**.

Вопрос для обсуждения. Обсудите в участниками существенную важность поведенческой отработки для освоения любого нового навыка. Поведенческая отработка подразумевает практику управления своим сознанием, вниманием,

внешним поведением, телом, а также эмоциями. Выясните мнения участников относительно необходимости отработки навыков для обучения: "Как вы думаете, можно ли научиться чему-либо без практики?"

II. Рассмотрите "Раздаточный материал. Психическая вовлеченность 1. Овладение своим разумом: состояния сознания".

А. **"Рациональный разум".** Объясните: "Это ваш рассудочный, логический разум. Именно эта составляющая вашего разума обеспечивает логическое планирование и оценку. Здесь нет места эмоциям".

Информация для клиентов. "Рациональный разум" имеет очень важное значение. Без "рационального разума" люди не смогли бы строить дома, дороги, города; выполнять необходимые инструкции; решать логические задачи, заниматься науками, проводить собрания.

Информация для клиентов. "Рациональный разум" действует более эффективно в благоприятных условиях, неблагоприятные условия его затрудняют.

Вопрос для обсуждения. Когда другие люди говорят: "Если бы ты могла рассуждать здраво, все у тебя было бы в порядке", они имеют в виду, что пребывание в состоянии "рационального разума" решило бы все проблемы. Пусть клиенты приведут примеры того, как другие люди объясняли проблемы клиентов их склонностью к искаженному восприятию событий. Как часто клиенты говорили то же самое самим себе? Насколько оправданны такие утверждения?

Б. **"Эмоциональный разум".** Объясните: "Вы находитесь в состоянии "эмоционального разума", когда вами руководят эмоции, т.е. когда они воздействуют на ваше мышление и поведение и фактически управляют ими".

Информация для клиентов. "Эмоциональный разум" может быть очень полезен. Из истории мы знаем, что страстная любовь вдохновляет на подвиги и свершения. Сильная любовь (или ненависть) становилась причиной многих войн. Сильная привязанность или желание побуждает человека выполнять, казалось бы, непосильные задачи, жертвовать собой ради других (например, мать может войти в горящий дом, чтобы спасти своего ребенка).

Информация для клиентов. Некоторая степень "эмоционального разума" просто необходима. Пограничные индивиды более эмоциональны, чем большинство других людей, их эмоции сильнее и ярче. Люди с развитым "эмоциональным разумом" зачастую пристрастны к людям, мнениям, событиям и т.п.

Информация для клиентов. Проблемы с "эмоциональным разумом" возникают при положительных кратковременных переживаниях и отрицательных долговременных переживаниях, при чрезвычайной болезненности эмоциональных переживаний или когда эти переживания становятся причиной болезненных состоя-

ний и событий (например, тревога и депрессия могут быть болезненными сами по себе).

Информация для клиентов. Пагубно действуют на "эмоциональный разум": 1) физические болезни; 2) недосыпание, усталость; 3) прием алкоголя и наркотиков; 4) голод, недостаточное питание или переедание; 5) средовой стресс (слишком высокие требования); 6) средовые угрозы. Попросите членов группы назвать другие факторы.

Вопрос для обсуждения. Обсудите "за" и "против" обоих состояний разума. Попросите участников поделиться своим опытом "рационального разума" и "эмоционального разума".

В. **"Мудрый разум".** Объясните: "Мудрый разум" можно понять как интеграцию "эмоционального разума" и "рационального разума". "Рациональный разум" не может подавить эмоций. Нельзя также создавать эмоции в силу логической необходимости. Нужно соединить "рациональный разум" и "эмоциональный разум".

Информация для ведущих. Не обязательно каждый раз говорить одно и то же. Главное — добиться понимания клиентов. Вам придется возвращаться к этому разделу снова и снова; постарайтесь каждый раз давать более глубокое объяснение. (Подробнее о "мудром разуме" говорится в главе 7 моей книги.)

Информация для клиентов. "Мудрый разум" — это тот аспект личности каждого человека, который способен знать и чувствовать истину. Именно через "мудрый разум" постигается значимость или истинность вещей. "Мудрый разум" — это почти всегда тишина; "мудрый разум" — мир и покой. "Мудрый разум" — это уверенность изнутри, не зависящая от внешних условий.

Информация для клиентов. Мудрость, "мудрый разум" или мудрое знание — это интеграция всех способов знания: познания через наблюдение, познания через логический анализ, познания через ощущения нашего тела (кинетические и сенсорные ощущения), познания через действия, интуитивного познания (*May, 1982*).

Информация для клиентов. "Мудрый разум" подобен интуиции. (Или, возможно, интуиция представляет собой одну из составляющих "мудрого разума".) Это такое познание, которое превосходит логические рассуждения и непосредственное наблюдение. "Мудрый разум" обладает качествами непосредственного опыта, непосредственного знания; это понимание сути, значимости или истинности события без необходимости его интеллектуального осмысления (*Deikman, 1982*); а также "ощущение всеобщей взаимосвязи" (*Polanyi, 1958*).

Информация для клиентов. "Мудрый разум" есть у каждого человека; некоторые просто никогда не ощущали его действия. Верно также то, что ни один человек не может все время пребывать в состоянии "мудрого разума".

Вопрос для обсуждения. Расспросите членов группы об их опыте "мудрого разума".

Информация для ведущих. Некоторые клиенты могут утверждать, что не обладают "мудрым разумом". В этом случае вам следует применить направляющее ободрение. Вы должны верить в способность клиентов найти свой "мудрый разум". Каждый человек обладает "мудрым разумом", хотя может об этом и не знать, — точно так же, как у каждого человека есть сердце, которое человек может не чувствовать. Используйте пример с колодцем, который приводится ниже.

Информация для клиентов. Объясните: "Мудрый разум" подобен глубокому колодцу. Вода на дне колодца, целый подземный океан, — ваш "мудрый разум". Но дно колодца закрыто люком, который не дает вам добраться к воде. Иногда люк так плотно подогнан к стенкам колодца, что его можно принять за дно и решить, что в колодце нет воды. Возможно, люк закрыт на замок, и вам потребуется ключ от него. Возможно, люк забит гвоздями или заклеен, и вам потребуются инструменты, чтобы его открыть".

Вопрос для обсуждения. Попросите клиентов привести свои примеры. Например, иногда понимание сути приходит только при неожиданном столкновении с другим человеком. Или один человек может услышать от другого какую-то мысль, которая станет "ключом к замку".

Информация для клиентов. Иногда вы можете ощутить "мудрый разум" в центре своего тела (в животе), в темени или в точке между глазами. Некоторые люди достигают "мудрого разума", следя за своим дыханием.

Практические упражнения. Попросите клиентов углубиться в себя и попробовать отыскать свой "мудрый разум". Объясните: "Найти «мудрый разум» — это как научиться ездить на велосипеде, нужен практический опыт". Попросите членов группы сосредоточиться на своем дыхании (следить за вдохами и выдохами). Дыхание должно быть глубоким и естественным. Через некоторое время клиенты должны попытаться сосредоточить внимание на центральной точке дыхания, откуда начинается вдох. Именно в этой точке сосредоточен "мудрый разум". Попросите клиентов поделиться своими впечатлениями.

Вопрос для обсуждения. "Мудрый разум" может быть тем спокойствием, которое следует за бурей, — состояние, которое приходит после особенно сильного кризиса или чрезвычайного хаоса. Это внезапное понимание сути, непосредственное и отчетливое постижение вещей. Это в*и*дение картинки в целом, когда есть только ее фрагменты. Это "чувство", позволяющее принять правильное решение, — чувство, которое приходит изнутри, а не под воздействием сиюминутных эмоций. Попросите клиентов привести свои примеры подобных переживаний.

Г. **"Эмоциональный разум" или "мудрый разум": как их отличить.**

Информация для клиентов. Как в состоянии "эмоционального разума", так и "мудрого разума" у человека появляется "чувство", что дела обстоят определенным образом. Интенсивность эмоций может породить ощущение ложной уверенности, напоминающей стабильную, спокойную уверенность "мудрого разума". Можно продолжить предложенную метафору с колодцем: "После

сильного дождя на люке, закрывающем дно колодца, может скопиться вода. Вы можете ошибиться, приняв эту воду за подземный океан, который покоится под крышкой".

Вопрос для обсуждения. Здесь не может быть простых и универсальных критериев. Предложите такие варианты: "При очевидных сильных эмоциях можно подозревать, что действует "эмоциональный разум". Выждите некоторое время. Если уверенность остается, особенно в состоянии спокойствия, можно предположить состояние "мудрого разума". Попросите участников предложить свои критерии различения "мудрого разума" и "эмоционального разума".

III. Рассмотрите "Раздаточный материал. Психическая вовлеченность 2. Овладение своим разумом: навыки "что".

А. Опишите два типа навыков психической вовлеченности: 1) **навыки "что"** (т.е. что делать) и 2) **навыки "как"** (т.е. как именно это делать).

Б. Что касается навыков "что", очень важно подчеркнуть, что человек может применять только один из навыков в определенный момент времени — только наблюдать, только описывать или только участвовать. И наоборот, навыки "как" могут использоваться комплексно.

В. **Наблюдение**. Объясните: "Наблюдение подразумевает ощущение или восприятие без описания или квалификации своего опыта. Человек замечает или уделяет внимание каким-то предметам или явлениям".

Практические упражнения. Попросите участников выполнить некоторые из предложенных ниже упражнений.

1. "Ощутите свои ягодицы на сиденье кресла".
2. "Почувствуйте свою руку на холодной поверхности (например, на столе) или на теплой поверхности (например, на другой руке)".
3. "Сосредоточьтесь на своем желудке, своих плечах, попробуйте их ощутить".
4. "Проведите пальцем по верхней губе, затем обратите внимание на то, сколько времени пройдет, прежде чем вы перестанете ощущать свою верхнюю губу".
5. "Мысленно наблюдайте за первыми двумя мыслями, которые у вас появятся".
6. "Представьте, что ваше тело — это конвейерная лента, по которой сверху вниз движутся мысли и/или чувства. Представьте, что каждая мысль и/или чувство попадает в ящик, который стоит под нижним концом конвейера".
7. "Представьте, что ваше сознание — это небо, а мысли и/или ощущения — облака, которые медленно (или быстро) проплывают по небу. Постарайтесь спокойно наблюдать за каждым облачком".

8. "Если вы поймали себя на том, что описываете мысли, эмоции и ощущения, постарайтесь отступить и наблюдать за тем, как вы это делаете".
9. "Если вы ловите себя на том, что ваше внимание отвлекается, наблюдайте за тем, как это происходит".

Информация для ведущих. Существенно важно помочь клиентам добиться отстраненного наблюдения. Таким образом, все, что будет происходить в их сознании, станет объектом наблюдения. Независимо от того, что делают клиенты, они должны "отступить", оставаясь внутри себя. Установите обратную связь. Работайте с клиентами, пока они не поймут сути наблюдения. Проверьте, как долго может наблюдать каждый участник. Обычно начинающие часто отвлекаются уже на первой минуте наблюдения, это нормально.

Информация для клиентов. Напомните клиентам, что они должны "отступить" от себя внутри себя, но не смотреть на себя извне. Наблюдение отличается от диссоциации. Если индивиду трудно оставаться внутри себя, посоветуйте применить следующую технику: "Представьте, что когда вы не можете оставаться внутри себя, вы выходите в цветок. Этот цветок соединен с вашим центром длинным стеблем. Центр — корень цветка. Представьте, что вы движетесь по стеблю, возвращаясь в центр себя. Применяйте такую технику каждый раз, пока не научитесь оставаться в себе".

Г. **Описание**. Объясните: "Описание — это передача наблюдаемого с помощью слов".

Информация для клиентов. Наблюдение подобно ощущению; наблюдение вне слов. При наблюдении человек обращает внимание и замечает. Описание — это реакция на наблюдение; это называние того, что наблюдается.

Вопрос для обсуждения. Обсудите с клиентами разницу между наблюдением и описанием. Наблюдение, повторю еще раз, напоминает ощущение, оно вне слов. Описание — это использование слов или мыслей для называния того, что наблюдается.

Вопрос для обсуждения. Поговорите о том, что для описания мысли как мысли нужно отличать мысль от факта. Приведите пример для объяснения разницы между мыслью и фактом: человек думает, что он подлец (мысль), и человек ведет себя подло (факт). Установите обратную связь. Попросите клиентов привести свои примеры — чем больше, тем лучше. Очень важно, чтобы члены группы уловили разницу.

Практические упражнения. Попросите членов группы наблюдать мысли и квалифицировать их как мысли. Предложите клиентам разделить мысли на категории: (например, "мысли о себе", "мысли о других" и т.п.). Используйте упражнение "конвейер", которое приводится выше, попросите клиентов сортировать мысли и чувства, движущиеся по конвейерной ленте: "Например, у вас может

стоять три ящика. В один ящик вы будете бросать мысли, в другой — чувства, в третий — побуждения сделать что-то, например остановиться".

Вопрос для обсуждения. Обсудите разницу между описанием и критическим отношением. Критическое отношение подразумевает оценку, описание — передачу голых фактов.

Д. **Участие**. Объясните: "Участие — это полное вовлечение в деятельность, слияние с деятельностью. Участвовать в чем-то означает полностью погрузиться в это. В некоторой степени участие подразумевает спонтанное поведение, хотя может быть и целенаправленным".

Вопрос для обсуждения. Подчеркните, что главная цель — участие. Единственная причина, по которой необходимо наблюдение и описание, — понять положение вещей и добиться изменений к лучшему. Приведите пример участия (например, вождение автомобиля): "Если мы пересядем на автомобиль, где руль расположен справа, или поедем в Англию, где принято левостороннее движение, нам придется вернуться к наблюдению и описанию". Попросите клиентов привести свои примеры.

Е. **Обсудите взаимосвязь трех навыков "что"**. Обсудите с клиентами, какие из трех навыков "что" (наблюдение, описание, участие) можно считать их слабыми и сильными сторонами. Тот навык, который вызывает самые большие трудности, больше других требует отработки.

IV. Рассмотрите "Раздаточный материал. Психическая вовлеченность 3. Овладение своим разумом: навыки "как".

А. **Некритическое отношение**. Цель — занять некритическую позицию при наблюдении, описании и участии. Критическое отношение — это любая оценка или квалификация чего-либо как "хорошее" или "плохое", "ценное" или "неценное". Суть критического отношения — разделение всех объектов, явлений и отношений на более или менее "хорошие" или "плохие". Важный навык психической вовлеченности — *отказ* от подобной дихотомии.

Информация для клиентов. Объясните членам группы разницу между критическим отношением к чему-то, при котором вещи квалифицируются как "хорошие" или "плохие", и описанием последствий поведения человека. Последствия могут быть болезненными, деструктивными, вредными. Человек, отказывающийся от критического отношения, может по-прежнему наблюдать или прогнозировать последствия. Иногда критические суждения представляют собой свернутые описания последствий. Например, если вам скажут: "Это плохое мясо", это может означать, что мясо протухло и вызовет отравление, если вы его съедите.

Вопрос для обсуждения. Попросите клиентов привести примеры различия между осуждением и описанием последствий, например: "Ты ведешь себя ужас-

но" и "Твое поведение заставляет меня страдать"; "Я дура (и плохой человек)" и "Я в третий раз опоздала на деловую встречу, и у меня будут неприятности, если я не изменю своего поведения".

Информация для клиентов. Объясните клиентам, что критическое отношение иногда представляет собой сравнение объектов или явлений с некими стандартами. В этом случае критические отзывы могут служить источником информации. Например, отзывы человека о прочитанной книге ("Ужасная книга") или обоях в отремонтированной комнате ("Скверные обои") рассказывают о личных предпочтениях человека (иногда о личных или коллективных стандартах). Проблема в том, что со временем люди забывают о сути критических суждений и начинают воспринимать суждения как факты.

Вопрос для обсуждения. Зачастую клиенты могут считать, что "неплохо" означает хорошо, и наоборот. Это верно лишь в том случае, если употребляющий эти термины человек пользуется дихотомическим способом описания, т.е. делит все на "хорошее" и "плохое". Однако такой способ восприятия может быть очень вредным; кроме того, в нем нет необходимости. Попросите привести примеры того, как критические отзывы и суждения других людей о действиях клиентов не соответствовали их собственному восприятию; когда клиенты чувствовали, что их действия не были ни "хорошими", ни "плохими".

Вопрос для обсуждения. Осуждение зачастую используется для того, чтобы избавиться от ответственности. Объясните клиентам: "Если мне не нравится то, что делают другие люди, и я хочу их остановить, я могу сказать, что это плохо. Таким образом я скрываю истинную причину своего отношения к этой деятельности, которая заключается в том, что мне (и, возможно, многим или всем другим людям) не нравится эта деятельность либо ее последствия для меня нежелательны". Попросите клиентов привести свои примеры того, как другие люди пытались контролировать их поведение, выдавая свои суждения за факты. Попросите клиентов вспомнить примеры того, как они сами пытались управлять кем-то таким способом. Приведите свои собственные примеры.

Информация для ведущих. Индивиды с ПРЛ часто считают, что действительно существует изначально "хорошее" и "плохое". Вы должны придерживаться диалектической позиции и стремиться к синтезу различных точек зрения. Не думайте, что клиенты откажутся от критического отношения "без боя"! Они могут упомянуть, например, Гитлера (реже — сексуальное насилие) как пример "Плохого", с большой буквы и без всяких примесей. Тогда нужно перейти к следующему важному моменту: критические суждения оправданы в определенном контексте. Не пытайтесь заставить клиентов с самого начала раз и навсегда отказаться от критических суждений. Отказ от критического отношения происходит постепенно. Этот процесс можно ускорить, если вы сначала сосредоточитесь на снижении самоосуждения. (Подробнее эти вопросы обсуждаются в главе 7 моей книги.)

Информация для клиентов. Некоторые люди обязаны оценивать, сравнивать вещи со стандартами или предсказывать последствия, т.е. проявлять критическое

отношение. Например, учителя ставят оценки, инспекторы санстанции делят пищевые продукты на пригодные и непригодные к употреблению. Слова "хорошо" и "плохо" используются также для того, чтобы дать детям и взрослым обратную связь относительно их поведения, дабы они соответствующим образом его корректировали. Так что, как говорится, "не судите, и не судимы будете". Иногда отказ от критического отношения просто необходим, но большинство людей слишком им увлекаются, особенно по отношению к себе.

Вопрос для обсуждения. Обсудите разницу между критическим суждением и утверждением факта. Утверждение факта может показаться критическим суждением, потому что сопровождается оценкой факта. Например, когда женщина говорит: "Я толстая", это может быть просто констатацией факта. Но если каким-то образом (через интонацию, намек, даже мысленно) происходит оценка факта ("И это плохо"), возникает критическое суждение. Любимые критические суждения клиентов, с которыми я работаю, — "Я дура", "Какие глупости я говорю". Критические суждения часто маскируются под факты, поэтому иногда их трудно различить. Психиатры и психотерапевты проводят такую маскировку весьма умело. Один психотерапевт как-то уверял меня, что его квалификация пациентки как "нарциссической" не содержала критического суждения. Попросите клиентов привести свои примеры.

Б. **Сосредоточение на чем-то одном в данный момент времени**. Цель — добиться сосредоточения на чем-то одном в данный момент времени. Объясните процесс осознанного выполнения одного вида деятельности в определенный момент времени. Подчеркните необходимость сосредоточения на чем-то *одном*, что способствует полной мобилизации сил индивида для выполнения данной деятельности.

Информация для клиентов. Такой подход к деятельности представляет собой полную противоположность обычной манеры действий большинства людей. Объясните: "Большинство людей думают, что если они делают несколько дел одновременно, то больше успеют. Это совсем не так. Однако это не означает, что мы не можем переходить от одной деятельности к другой и наоборот. Главное — полностью сосредоточиться на том, что вы делаете в данный момент. Это касается как умственной, так и физической деятельности".

Вопрос для обсуждения. Обсудите с клиентами примеры того, как люди занимаются несколькими делами сразу — например, присутствуют на занятии по тренингу навыков и вспоминают прошлое или беспокоятся о будущем. Объясните: "С точки зрения психической вовлеченности, если вы думаете о прошлом, вы должны полностью сосредоточиться на прошлом. Если вы будете думать о будущем, сосредоточьтесь на будущем. Если вы пришли на сеанс тренинга навыков, полностью сосредоточьтесь на тренинге навыков". Попросите клиентов привести другие примеры (например, чтение за едой).

Информация для клиентов. Техника "беспокойства при беспокойстве" весьма близка к эффективной терапии хронической тревоги, разработанной Томасом Борковичем (*Borkovic & Inz, 1990*). Суть этой терапии — каждый день выделять 30 минут специально для того, чтобы беспокоиться. Объясните клиентам: "Проводите некоторое время каждый день в одном и том же месте, стараясь все время беспокоиться. В остальное время суток гоните беспокойные мысли, обещая себе заняться ими в специально отведенное для этого время. Существует подобная техника для лечения бессонницы: перед тем как ложиться спать, составьте список всех дел, которые предстоит сделать завтра, чтобы потом не просыпаться и не думать о планах на следующий день".

Информация для клиентов. Сосредоточение на чем-то одном в данный момент времени не означает, что нельзя выполнять сложные задачи, требующие различных видов деятельности. Это означает, что нужно полностью сосредоточиться на том, что человек делает в данный момент. Главное — не распылять внимание. Противоположность — психическая невовлеченность (автоматическое поведение без осознанности) и отвлечение внимания на посторонние предметы.

В. **Эффективность**. Цель — сосредоточиться на эффективности, на действенных методах и средствах, а не думать о "правильности" или "неправильности", "справедливости" или "несправедливости". Это противоположность таким действиям, когда человек, образно выражаясь, "назло кондуктору берет билет и идет пешком".

Информация для клиентов. Выбор действенных методов и средств требует понимания тех целей и задач, которые стоят перед человеком. Например, человек может стремиться к повышению по службе и при этом думать, что его начальство помнит о нем и знает о его заслугах. Поэтому человек просто сидит и ждет, когда его повысят, вместо того чтобы просить о повышении. В таком случае человек думает прежде всего о себе как о достойном повышения, но не о достижении цели.

Информация для клиентов. Эффективность требует понимания реальной ситуации и реагирования на нее, а не ориентации на *идеальную* или *воображаемую* ситуацию. Например, в США и других странах с правосторонним движением водители, которые едут по автостраде медленнее других, должны придерживаться правой стороны. Но если медленно едущий водитель остается на левой полосе, другим приходится обгонять его, съезжая на правую полосу. Тем, кто будет ждать, когда ползущий впереди автомобиль переместится на правую полосу, придется неизвестно сколько тащиться в хвосте. Не все соблюдают правила!

Информация для клиентов. Эффективность — это "игра по правилам". Играть по правилам очень важно в тех ситуациях, когда человек находится в подчиненной позиции, а стоящая перед ним задача очень важна. Хороший пример — принудительная психиатрическая госпитализация. Администрация устанавливает правила, которым пациенты должны следовать независимо от того, согласны они с этими правилами или нет. Пациенты не вправе их отменить.

Вопрос для обсуждения. Попросите клиентов привести примеры того, как они "назло кондуктору брали билет и шли пешком". Приведите примеры из своей жизни — чем драматичнее или смешнее, тем лучше.

Информация для клиентов. Эффективность часто подразумевает такт или реалистическое отношение к людям, восприятие их такими, какие они есть, а не "должны" быть, и использование такой позиции как точки отсчета. Разные люди — как разные страны. То, что характерно для одной культуры, может быть не характерно для другой. Пытаться навязать другому человеку свои понятия о "правильном" и "неправильном" — то же самое, что "лезть в чужой монастырь со своим уставом".

Вопрос для обсуждения. Попросите привести примеры того, как клиенты пытались навязывать другим людям свою культуру или взгляды, или примеры подобного отношения со стороны других людей к ним.

Информация для клиентов. Иногда эффективность требует, чтобы человек жертвовал своими принципами ради достижения цели. В чрезвычайных ситуациях (как было, например, в коммунистических или фашистских концлагерях, когда несоблюдение правил означало смерть) большинство людей готово следовать правилам, даже если они несправедливы. В повседневной жизни это подчас очень трудно, и может быть особенно трудно именно в тех случаях, когда следовать правилам необходимо, когда ситуацией управляют люди, облеченные властью.

Г. Обсудите с клиентами, какие именно навыки психической вовлеченности "как" (некритическое отношение, сосредоточение на чем-то одном в данный момент времени, эффективность) можно считать их сильными или слабыми сторонами. Навыки, вызывающие больше проблем, требуют больше практики.

VI. **Подведите итоги** по обсуждаемым вопросам (состояния разума, навыки психической вовлеченности "что" (наблюдение, описание, участие) и навыки психической вовлеченности "как" (некритическое отношение, сосредоточение на чем-то одном в данный момент времени, эффективность)).

Примечания

*) В наше время медитация широко используется для лечения хронической физической боли и в антистрессовых программах, все больше применяется в терапии эмоциональных расстройств. Медитацией, таким образом, можно заниматься вне какого-либо духовного или религиозного контекста.

**) Восточная практика медитации очень близка к христианской молитве, иудейской мистической традиции и другим формам молитвы в различных религиях.

8

Навыки межличностной эффективности

Цели модуля

Паттерны межличностного реагирования, которые осваиваются клиентами в рамках тренинга навыков ДПТ, очень близки к тем навыкам, которым обучают на многих тренингах уверенности в себе и решения проблем в межличностных отношениях. Тренинг навыков межличностной эффективности включает освоение действенных стратегий, которые позволяют индивидам обращаться с просьбами, отказывать и разрешать межличностные конфликты. "Эффективность" в данном случае подразумевает достижение необходимых изменений, поддержание отношений и сохранение самоуважения. Конкретные поведенческие паттерны, необходимые для социальной эффективности, почти всегда будут определяться целями индивида в контексте определенной ситуации. Поэтому способность анализировать ситуацию и определять цели выступает значимым фактором межличностной эффективности. Развитию этой способности посвящен первый раздел модуля межличностной эффективности.

Индивиды с ПРЛ часто обладают хорошими навыками межличностного общения — в самом широком смысле. Проблемы возникают при необходимости применить эти навыки в конкретных ситуациях. Индивид с ПРЛ может предложить эффективные поведенческие решения для другого человека в аналогичной проблемной ситуации, но совершенно не способен выработать подобные решения при анализе своей ситуации. Обычно проблема состоит в том, что убеждения, как и неконтролируемые эмоциональные реакции, тормозят применение имеющихся у индивидов навыков. Одна из основных поведенческих ошибок, которую

допускают пограничные индивиды, состоит в преждевременном прерывании отношений. Такое прерывание, вероятно, объясняется трудностями с навыками всех категорий. Например, проблемы с перенесением дистресса мешают индивиду терпеть страх, тревогу или фрустрацию, столь характерные для конфликтных ситуаций. Проблемы с эмоциональной регуляцией приводят к неспособности снижать хронический гнев или фрустрацию; неадекватные навыки решения проблем в межличностных отношениях мешают преобразовать потенциальные конфликты отношений в позитивное взаимодействие. Проблемы с сосредоточением внимания и некритическим отношением (т.е. проблемы с психической вовлеченностью) затрудняют определение и оценку своих желаний и целей или мер, необходимых для исправления ситуации. Навыки межличностной эффективности нельзя развить изолированно; они — вероятно, в большей степени, чем любая другая группа навыков — зависят от одновременных улучшений во всех категориях навыков.

Индивиды с ПРЛ часто бросаются в крайности, то избегая конфликта, то переходя к интенсивной конфронтации. К сожалению, выбор между избеганием и конфронтацией часто определяется эмоциональным состоянием человека, а не требованиями ситуации. Тренинг навыков в целом противодействует негативным ожиданиям клиентов относительно своего окружения, отношений и их самих. Цель модуля межличностной эффективности — научить клиентов применять конкретные навыки решения межличностных проблем, социальные навыки и навыки уверенного поведения для изменения негативно подкрепляющего окружения и достижения своих целей в межличностных отношениях. Этот модуль сосредоточен на ситуациях, в которых необходимо что-то изменить (например, попросить кого-то сделать что-то) или, наоборот, не допустить нежелательных изменений (например, ответить на предложение отказом). Таким образом, тренинг навыков межличностной эффективности можно считать курсом уверенного поведения, в ходе которого индивид учится отстаивать свои желания, цели и мнение в такой манере, которая заставляет других людей считаться с ними. Навыки, которым обучают в рамках данного модуля, призваны повысить шансы индивида на достижение определенных целей в конкретной ситуации с одновременным сохранением (в идеале — с улучшением) качества межличностных отношений и личного самоуважения.

Учебный материал разделен на несколько частей. Первая часть охватывает базовые межличностные навыки (перечисленные на обратной стороне дневниковых карточек), которые необходимо практиковать в течение всего годичного курса тренинга. Вторая часть связана с характерными факторами, способствующими межличностной эффективности, а также факторами, препятствующими эффективности. Третья часть касается факторов, которые индивиду необходимо взвешивать и учитывать перед обращением с просьбой, отказом или выражением своего мнения. Затем переходят к конкретным навыкам: направляющего самоободрения, получения желаемого, поддержания отношений и сохранения самоуважения.

Этот модуль чрезвычайно трудно пройти за запланированные восемь недель — возможно, труднее, чем другие модули, — поэтому при первом прохождении модуля я часто добавляла еще одну или две недели. Особенно легко допустить характерную ошибку и потратить слишком много времени на первую половину модуля, оставляя слишком мало времени на обучение конкретным поведенческим навыкам (навыки эффективности целей, отношений и самоуважения). Этим трем комплексам навыков необходимо посвятить как минимум половину модуля. Это существенно важно, поскольку одной из основных составляющих любой программы тренинга навыков выступает отработка нового поведения во время сеансов. Однако интеграция поведенческой отработки новых навыков в контекст занятий может составлять одну из самых трудных задач для начинающих терапевтов и тех специалистов, которые не занимались поведенческой терапией. Поэтому легко ошибиться и не уделить отработке нового поведения во время сеансов должного внимания.

Начальный этап модуля включает гораздо больше "когнитивной" информации и навыков, чем другие модули. Эти секции были включены в модуль межличностной эффективности, потому что некоторые из предлагаемых тем довольно трудно воспринимаются пограничными индивидами. В некоторых группах, которые я вела, мы просто не могли продолжать занятие, не разобрав проблемных вопросов. Если в таком обсуждении есть необходимость, нужно его проводить. Возможно, ведущим придется уделить каким-то одним темам гораздо больше времени и внимания, чем другим. Не все темы нуждаются в глубоком анализе и подробном обсуждении. Клиенты могут сами прочитать необходимый материал в свободное время, некоторые вопросы можно рассмотреть при повторном прохождении модуля. Если отдельный клиент нуждается в этом, в ходе индивидуальной психотерапии можно уделить больше внимания соответствующим сегментам, особенно определению целей и приоритетов, а также определению факторов, способствующих или препятствующих эффективности.

Схема подачи учебного материала

I. **Сориентируйте** клиентов на навыки, которые им предстоит освоить в этом модуле, обоснуйте их важность.

А. Рассмотрите "Раздаточный материал. Межличностная эффективность 1. Ситуации межличностной эффективности".

Информация для ведущих. Этот раздаточный материал предназначен для ориентации клиентов на ситуации, в которых могут быть очень полезны осваиваемые в данном модуле навыки. Не задерживайтесь на этом материале долго, переходите к следующим раздаточным материалам. Если необходимо, вернитесь к ситуациям межличностной эффективности позже.

1. **Внимание к отношениям**
   а) Объясните: "Необходимо уделять внимание отношениям, чтобы поддерживать их в равновесии".
   б) Объясните: "Необходимо уделять внимание отношениям, чтобы предотвратить их разрушение или разрыв".

Информация для клиентов. Отношения, которым не уделяют внимания, о поддержании которых не заботятся, могут стать причиной сильного стресса. Этот стресс усугубляет эмоциональную уязвимость, и жизнь становится невыносимой. Пренебрегаемые отношения часто рвутся — даже тогда, когда люди хотели бы их продолжать. Чем дольше пренебрегают отношениями, тем труднее их исправить. Способность восстанавливать отношения гораздо важнее, чем усилия по предотвращению разрыва.

2. **Баланс приоритетов и требований в жизни и отношениях**
   а) Объясните: "Приоритеты — это то, что для вас важнее всего, чего вы хотите добиться или сделать".
   б) Объясните: "Требования — это то, чего хотят от вас другие люди, что вы делаете по их желанию".
   в) Объясните: "Большинство проблем с приоритетами и требованиями объясняется тем, что ваши приоритеты конфликтуют с приоритетами других людей. Поэтому вы нуждаетесь в действенных навыках межличностного общения, чтобы отстаивать свои приоритеты или добиваться компромиссных решений".

Информация для клиентов. Достижение баланса между приоритетами и требованиями — основное условие равновесия жизни, когда она не слишком насыщенна и не слишком пуста. Хотя достичь такого баланса нелегко для любого человека, особенно трудно это для индивидов с ПРЛ — главным образом из-за того, что для достижения равновесия приоритетов и требований необходимы базовые межличностные способности и умение использовать их в конкретных ситуациях.

Информация для клиентов. Объясните, что подразумевается под балансом приоритетов и требований в жизни индивида. Обычно для человека, который перегружен обязанностями и обязательствами, такой баланс означает выбор более важных и последующий отказ от некоторых менее важных требований и приоритетов.

Вопрос для обсуждения. Объясните: "Конечно же, важность — понятие относительное. Особенно трудно установить важность определенного требования, когда оно не имеет ценности для вас, но значимо для вашего социального окружения. Однако если вы берете на себя чрезмерные обязательства, чтобы не лишиться одобрения другого человека, в конце концов это только повредит вашим отношениям". Выясните мнения клиентов по данному вопросу и обсудите про-

блему важности требований и приоритетов, чтобы узнать значение этого вопроса для членов группы.

Вопрос для обсуждения. Точно так же, как может произойти разрыв отношений, если не уделять им должного внимания, жизнь индивида иногда рушится, если не уделять внимания приоритетам и требованиям и не уравновешивать их. Попросите клиентов привести примеры.

Вопрос для обсуждения. Некоторые участники скажут, что их проблема заключается не в избытке, а в недостатке требований и приоритетов. Это особенно вероятно, если индивид одинок, живет один, не работает. В этих случаях задача — создание структуры и увеличение требований, а не уменьшение. И в этом случае нужны навыки межличностного общения. Вынесите этот вопрос на обсуждение, выясните мнение клиентов.

Информация для клиентов. Проведите на доске линию. Левый конец линии символизирует начало определенного интервала времени. Обозначьте направление времени стрелочкой — слева направо. Обычно, если жизнь становится невыносимой, рано или поздно (обозначьте время точками на континууме) происходит срыв или же индивид хочет покончить с собой. Именно в такие моменты человек может бросить работу, совершить самоубийство, разорвать отношения или бросить все и переехать в другой город.

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести примеры, как из-за невыносимой жизни у них произошел срыв. Приведите пример из собственной жизни.

Информация для клиентов. Уровень требований, который нормально переносится и не создает перегрузок, может меняться со временем и зависит от индивидуальных особенностей человека, его физического и эмоционального состояния в определенный момент времени, помощи и поддержки окружающих. Все люди разные, и не следует подходить ко всем с одной меркой.

Вопрос для обсуждения. Пограничные индивиды, как и большинство остальных людей, часто сравнивают себя с другими и предъявляют к себе такие же требования. Такое сравнение часто тенденциозно и не принимает во внимание важных факторов. Кроме того, индивиды с ПРЛ, подобно остальным людям, зачастую очень наивно и преувеличенно воспринимают возможности других. Пограничные индивиды воздвигают настолько высокие пьедесталы для других людей, что сами уже не способны на них взобраться. Они не понимают того, что в действительности пьедесталов не существует, что другие люди находятся на одном уровне с ними. Попросите клиентов привести примеры.

3. **Баланс между "хочу" и "должен" в жизни и отношениях***

   а) Объясните клиентам, что "хочу" подразумевает то, что человек делает по своему собственному желанию, поскольку это доставляет ему удовольствие или он просто хочет этим заниматься.

б) Объясните клиентам, что "должен" подразумевает то, что нужно делать по каким-либо причинам, обязанности человека.

Информация для клиентов. Люди часто срываются на импульсивное и дисфункциональное поведение, когда в их жизни наступает дисбаланс между "хочу" и "должен". Гармоничный образ жизни требует определенного равновесия между "хочу" и "должен". Жизнь, в которой преобладают "хочу", часто оборачивается неприятностями, потому что человек не выполняет своих обязанностей и обязательств. Жизнь, в которой доминируют "должен", может вызвать депрессию, фрустрацию и гнев. Таким образом, существенно необходим баланс между "хочу" и "должен". Эти вопросы нуждаются в подробном объяснении, поскольку, как показывает мой опыт, клиентам с ПРЛ зачастую трудно понять их суть.

Информация для клиентов. Изобразите на доске весы, чтобы наглядно продемонстрировать баланс между "хочу" и "должен". Хотя в отдельных случаях люди могут достичь такого равновесия без использования межличностных навыков, в большинстве случаев они все же необходимы. Иногда для достижения баланса между "хочу" и "должен" человеку нужно заставить других людей прислушиваться к его мнению, добиться желаемого или необходимого либо ответить отказом на предложение.

Вопрос для обсуждения. Расспросите клиентов о том, насколько уравновешены "хочу" и "должен" в их жизни и что нужно для достижения баланса. Очень важно не только объяснить клиентам суть такого равновесия, но и показать зависимость его от межличностных навыков. Попросите привести примеры того, как другие люди отзываются о распределении "хочу" и "должен" в жизни участников.

4. **Повышение мастерства и самоуважения**

   а) Объясните: "Вы развиваете мастерство, делая то, что помогает вам чувствовать себя компетентным и эффективным".

   б) Объясните: "Вы повышаете самоуважение, когда отстаиваете свои интересы, выражаете собственное мнение и убеждения, следуете своему "мудрому разуму", поступаете так, как считаете правильным и справедливым".

Информация для клиентов. Мастерство — противоположность активной пассивности. (Понятие активной пассивности объясняется в главе 3 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*.) Повышение мастерства требует преодоления трудностей. Безнадежность — враг мастерства. Преодоление препятствий — единственный путь развития мастерства. Большинство людей, добившихся успеха в жизни, тоже сталкиваются с множеством трудностей и препятствий; просто поражения и неудачи не заставляют их сдаваться и отступать. Не отступать и не сдаваться после поражений и неудач — это мастерство. Неудачи и поражения не играют роли. Стремление к

мастерству, очевидно, изначально присуще каждому человеку. Когда маленькие дети учатся ходить, они часто падают, потом встают, делают несколько шагов и снова падают, и опять встают.

Вопрос для обсуждения. Обсудите с клиентами, что мешает им "вставать после падения", выясните их оценку своего мастерства. Очевидно, что если человек не добивается никаких успехов, его ощущение мастерства не будет расти. Дети не пытаются ходить до того, как научатся ползать. Они не пытаются делать то, что не способны делать. Если они и попробуют сделать что-то непосильное, то вскоре перестанут и переключатся на что-то другое.

Вопрос для обсуждения. Объясните: "Если вы воспитаны в семье, где были приняты наказания и игнорировались трудности, вам будет труднее достичь ощущения мастерства". Большинству индивидов с ПРЛ трудно добиться чувства мастерства. Они сравнивают себя с другими и считают себя неудачниками. Представьте, что безногий будет сравнивать себя со спортсменом-легкоатлетом; подобное сравнение просто некорректно. Однако когда мы говорим об инвалиде и здоровом человеке, несоответствие бросается в глаза; когда же дело касается эмоциональных трудностей, несоответствия менее очевидны. Выясните мнения клиентов по этому вопросу.

Информация для клиентов. Зачастую труднее всего добиться мастерства в межличностных ситуациях. Если люди скованны и стеснительны, они избегают общения. Им трудно попросить то, в чем они нуждаются, говорить "нет", отстаивать свое мнение, уделять должное внимание отношениям. Отработка навыков межличностной эффективности способствует развитию мастерства.

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести примеры того, как их поведение или поступки негативно влияли на их чувство мастерства и, наоборот, повышали его. Каких улучшений в этой сфере они хотели бы добиться?

Б. Представьте клиентам **два типа межличностных навыков, которые подлежат освоению**:

1. как просить что-либо, обращаться с просьбами, начинать разговор;
2. как отказывать, противостоять давлению, сохранять свою позицию или точку зрения.

Вопрос для обсуждения. Обсудите с участниками их мнение о собственных навыках межличностной эффективности. Некоторые индивиды умеют обращаться к другим людям с просьбами, но не способны отказать, другие могут сказать "нет", но не способны попросить о том, что им нужно. Третья категория не может ни того, ни другого. Объясните клиентам, что некоторые индивиды обладают необходимыми навыками и могут применить их только в определенных ситуациях, но далеко не во всех. Например, некоторые люди могут отказать незнакомым людям, но не своим друзьям; другие могут обращаться с просьбами к родственникам и знакомым, но не способны попросить что-либо у своего начальника. Предложите каждому участнику рассказать о том, какими навыками он владеет

и в каких ситуациях может их применить, а какие навыки нуждаются в практике. Не бойтесь рассказать клиентам о собственных сильных и слабых сторонах. Основная цель — показать клиентам значение тренинга навыков для их жизни через выявление сфер, нуждающихся в изменениях. Такое обсуждение помогает нормализовать понятие дефицита навыков — у каждого человека находятся определенные сферы поведения, которые нуждаются в улучшениях.

Как показывает мой опыт, некоторые клиенты с ПРЛ очень компетентны во многих межличностных ситуациях и могут показаться слишком компетентными и не нуждающимися в каком-либо тренинге навыков. Однако при более внимательном рассмотрении, особенно в разных контекстах, необходимость в тренинге навыков становится очевидной. Поэтому даже при работе с самыми компетентными клиентами необходимо выявить сферы, требующие коррекции и совершенствования.

II. Рассмотрите “Раздаточный материал. Межличностная эффективность 2. Цели межличностной эффективности”.

Информация для ведущих. Для этих навыков используется “Домашняя отработка навыков. Межличностная эффективность 1. Цели и приоритеты в межличностных ситуациях”.

A. **Эффективность целей**. Объясните: “Эффективность целей относится к достижению ваших целей или задач в определенной ситуации. Эти навыки предназначены для того, чтобы добиться желаемого, заставить других людей серьезно отнестись к вашим желаниям. Сюда входят:

1. отстаивание своих прав в такой манере, чтобы добиться серьезного к ним отношения со стороны других людей;
2. просьба к другим людям, представленная и сформулированная таким образом, что люди ее выполняют;
3. убедительный отказ в ответ на нежелательные или неразумные просьбы;
4. разрешение межличностного конфликта;
5. формулирование и подача вашего мнения или точки зрения таким способом, который вызывает серьезное отношение к ним со стороны других людей”.

Информация для клиентов. Индивиды с ПРЛ часто полагают, что все неудачные попытки получить желаемое от других людей — это прежде всего неудачные навыки или их неудачное применение. Им трудно понять, что зачастую окружение невосприимчиво к самым компетентным в поведенческом отношении индивидам. Таким образом, при неудачной попытке использования навыков межличностной эффективности такие индивиды могут впасть в уныние, стать агрес-

сивными или угрожать другим людям (шантажировать их). И хотя повышение межличностной компетентности увеличивает вероятность достижения целей, но не дает абсолютной гарантии. Поэтому умение переносить дистресс и принятие действительности выступают неотъемлемой составляющей навыков межличностной эффективности.

Вопрос для обсуждения. Выясните мнение клиентов. Попросите привести примеры того, как участники применяли эффективные навыки, но не добивались цели. Как они восприняли свою неудачу?

Б. **Эффективность отношений**. Объясните: "Эффективность отношений — это искусство сохранения или даже улучшения межличностных отношений, когда вы пытаетесь достичь своих целей, т.е. хотите получить то, что вам нужно. В идеале вы можете добиться желаемых результатов и другие участники отношений будут уважать или любить вас еще больше, чем прежде. Сюда относятся следующие навыки:

1. такой образ действий, при котором другой человек захочет дать вам или сделать то, о чем вы просите, или нормально воспримет ваш отказ;
2. нахождение баланса между непосредственными целями и благополучием длительных отношений".

Информация для клиентов. Объясните: "Если основная цель общения — сделать так, чтобы другие люди вас больше уважали, перестали критиковать или отвергать вас, остались с вами и т.п., тогда ваша задача — укрепление отношений, одна из составляющих эффективности. В этом случае эффективность отношений относится к выбору таких действий по сохранению или повышению качества отношений, которые не принесут вреда взаимоотношениям в долгосрочном плане".

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести примеры того, как они рисковали долгосрочными целями отношений ради достижения сиюминутной выгоды. Примеры могут включать угрозы или суицидальные попытки с целью шантажа своих партнеров, которые собираются разорвать отношения, агрессивное поведение по отношению к другим людям в ответ на критические отзывы.

Информация для клиентов. Индивиды с ПРЛ, конечно же, чрезвычайно заботятся о сохранении отношений, одобрении и симпатии со стороны других людей. Зачастую они готовы жертвовать личными целями ради межличностных отношений. Нередко они руководствуются неправильными представлениями, будто если они пожертвуют своими желаниями и потребностями ради других людей, отношения станут более прочными и ровными, одобрение окружающих возрастет и не будет никаких проблем. Однако сам по себе такой подход создает проблемы — он неэффективен и не дает желаемых результатов. Постарайтесь, чтобы клиенты это поняли.

Информация для клиентов. Начертите на доске горизонтальную линию. Левый конец линии обозначает начало отношений. Затем ведите черту вправо, что будет

означать ход времени. Обсудите, как будут складываться отношения, если человек постоянно будет жертвовать собственными потребностями ради отношений. Хотя человек может вести такой образ жизни в течение некоторого времени, в какой-то момент накопившаяся фрустрация властно заявит о себе. Обычно этот момент характеризуется устойчивой неудовлетворенностью, критической массой нереализованных потребностей и чрезвычайно сильным ощущением несправедливости. Такая ситуация может иметь два варианта развития: 1) у неудовлетворенного индивида происходит срыв, в результате чего он рискует быть отвергнутым и полностью лишиться отношений; 2) неудовлетворенный индивид может сам разорвать отношения. В любом случае возникает серьезная опасность или происходит разрыв отношений.

Вопрос для обсуждения. Обсудите с участниками, как подобная закономерность проявлялась в их жизни. Обычно кто-то из членов группы рассказывает, как описанный образ жизни привел к срыву. Парасуицид для пограничных индивидов зачастую служит способом обратить внимание окружающих на их чувства и мнение и заставить воспринимать их серьезно или же изменить поведение других людей. Это типичный пример поведения, которое часто проявляется на правой половине континуума. В качестве примеров можно упомянуть и другие виды дисфункционального поведения. Очень важно добиться от участников вывода о том, что срыв или разрыв отношений неизбежно ставит под угрозу достижение их собственных целей. Клиентам может быть очень трудно понять такую закономерность. Как показывает мой опыт, индивиды с ПРЛ часто верят, что подобное неадекватное поведение — не только эффективное, но и единственно возможное поведение в данных обстоятельствах. Терапевту крайне важно добиться инсайта клиентов относительно того, что неадекватное поведение в конце концов им только вредит.

Вопрос для обсуждения. Основная идея, которую должны понять клиенты, состоит в том, что неприменение межличностных навыков на ранних этапах отношений угрожает их существованию, а не поддерживает. При этом следует подчеркнуть, что применение межличностных навыков не только укрепит взаимоотношения, но и повысит шансы индивида на межличностное и социальное одобрение. При обсуждении этого вопроса (как и во многих других случаях) полезно попросить участников представить себе, как у их партнеров по отношениям происходит срыв или они демонстрируют парасуицидальное поведение. Как бы чувствовали себя клиенты в подобной ситуации? С этой точки зрения индивидам с ПРЛ легче понять дисфункциональный характер своего поведения. Основная цель — осознание клиентами важности освоения и отработки межличностных навыков и принятие соответствующих обязательств. Конечно же, эти обязательства в реальных ситуациях, когда требуется применение конкретных навыков, могут забываться; тем не менее получение таких обязательств — первый шаг на пути формирования межличностных навыков.

В. **Эффективность самоуважения**. Объясните: "Эффективность самоуважения — это сохранение или улучшение вашего отношения к самому себе, уважение собственных ценностей и убеждений при достижении целей. Сюда относятся:

1. такие действия, которые соответствуют вашим моральным принципам;
2. образ действий, который дает вам чувство компетентности и эффективности".

Информация для клиентов. Уступки, ложь и тому подобные действия ради одобрения со стороны других людей со временем подрывает самоуважение. Беспомощность тоже в конце концов вредит уважению человека к себе. Даже если беспомощность используется в стратегических целях, т.е. как средство добиться чего-либо от других людей, злоупотребление этой стратегией в конце концов приведет к ослаблению мастерства. Это очень важный момент. Намеренная беспомощность, когда она способствует достижению целей, дает временное чувство превосходства. Злоупотребление намеренной беспомощностью создает проблемы.

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести примеры того, как их действия подрывали самоуважение. Какие поступки способствовали повышению чувства самоуважения? Над какими навыками им следует работать?

III. **Объясните связь между** тремя видами эффективности.

А. Все три вида эффективности важны и должны учитываться в каждой конфликтной или проблемной ситуации межличностных отношений.

Б. Один или несколько видов эффективности в определенной ситуации могут преобладать.

В. Эффективность поведения в определенной ситуации зависит от приоритетов человека.

IV. **Приведите примеры** ситуаций и целей.

А. Владелец арендуемого вами жилья не возвращает задаток (**цель** важнее всего остального):

1. цель: забрать задаток;
2. отношения: не потерять расположения владельца квартиры или, по крайней мере, сохранить нормальные отношения;
3. самоуважение: не потерять самоуважения из-за эмоционального срыва, использования "грязных" методов, уступок.

Б. Ваши хорошие друзья хотят, чтобы вы пришли к ним и обсудили какое-то дело; вы хотите лечь спать (**отношения** важнее всего остального):

1. цель: лечь спать;

2. отношения: сохранить хорошие отношения с друзьями;
3. самоуважение: найти компромисс между уважением к друзьям и заботой о себе.

В. Вы хотите добиться повышения по службе, ваш начальник готов повысить вас, если вы согласитесь на сексуальный контакт с ним или с ней (**самоуважение** важнее всего остального):

1. цель: получить повышение, не уступать начальнику;
2. отношения: сохранить уважение и расположение начальника;
3. самоуважение: не нарушать своих моральных принципов.

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести другие примеры или придумать ситуации, сформулировать цели и приоритетные виды эффективности для каждой ситуации, обсудите их. Добейтесь того, чтобы клиенты поняли суть.

V. Рассмотрите "Раздаточный материал. Межличностная эффективность 3. Факторы, снижающие межличностную эффективность".

Информация для ведущих. Для этих и последующих навыков используется "Домашняя отработка навыков. Межличностная эффективность 2. Наблюдение и описание межличностных ситуаций".

А. **Дефицит навыков**. Объясните: "При недостаточности или отсутствии навыков вы не знаете, что говорить или что делать. Вы не понимаете, как нужно себя вести, чтобы достичь своих целей".

Информация для клиентов. Опишите значение поведенческого дефицита, объясните разницу между дефицитом навыков и интерпретацией поведения с точки зрения мотивации. Подчеркните, что научение социальному поведению происходит через наблюдение, практику и совершенствование навыков, пока они не смогут быть использованы для достижения желаемых результатов. Иногда люди не имеют возможности наблюдать компетентное поведение, поэтому не могут ему научиться. Или же у человека может не быть возможности для отработки поведения, которое он наблюдает. Объясните и приведите примеры того, что индивид может обладать необходимыми навыками в одних ситуациях или эмоциональных состояниях и испытывать поведенческий дефицит тех же навыков в других ситуациях и состояниях.

Вопрос для обсуждения. Попросите привести примеры того, как меняется арсенал поведенческих навыков индивида в зависимости от ситуации или настроения.

Б. **Тревожные мысли**. Объясните: "Тревожные мысли могут пагубно влиять на ваши поведенческие способности. Вы можете иметь потенциал к

определенному поведению, но его реализация затрудняется тревожными мыслями":

1. тревога о негативных последствиях (например, "Я им не понравлюсь", "Он решит, что я дура");
2. тревожные мысли о своей никчемности (например: "Я такая плохая, я этого не заслужила");
3. тревожные мысли о собственной неэффективности, умаление собственного достоинства ("Я не смогу сделать это правильно", "Я, как всегда, дам маху", "Я вообще ни на что не способна").

В. **Эмоциональные реакции**. Объясните: "Эмоции могут негативно влиять на наши поведенческие способности. У вас могут быть навыки, но им могут помешать эмоции. Вы можете разгневаться или встревожиться, испытывать разочарование или чувство вины из-за своего отношения к ситуации или из-за того, что не знаете, что делать. Эмоции могут блокировать действия или же чувства могут быть настолько сильными, что автоматически проявятся эмоциональные действия, слова, мимика и жесты, преобладая над навыками".

Информация для клиентов. Эмоциональное поведение может быть автоматической реакцией на ситуацию, основанной на выработанных прежде условных рефлексах. Или же оно может быть результатом ошибочных представлений и убеждений, которые будут обсуждаться ниже (или каких-либо других мифов).

Г. **Нерешительность**. Объясните: "Вы можете быть не в состоянии решить, что вам делать. Вы способны к нужному поведению, но его реализации будет мешать нерешительность":

1. амбивалентность в отношении своих приоритетов;
2. неспособность определиться, что важнее: обращаться с просьбой или нет, отказываться или соглашаться.

Вопрос для обсуждения. Объясните тенденцию индивидов с ПРЛ впадать в крайности в случае обращения и необращения с просьбой, отказа и согласия. Также обсудите тенденцию к крайней зависимости (и прилипчивым, унизительным, навязчивым или истерическим просьбам) и полной самодостаточности (когда индивид вообще никогда ни о чем не просит или никогда не отказывает), крайней гордыне (когда индивид просит о чем-то неадекватно требовательно или воинственно отказывает) и полному отсутствию гордости (никогда не просит и не говорит "нет"). Попросите клиентов привести примеры.

Д. **Окружение**. Объясните: "Средовые факторы могут препятствовать эффективности. Иногда самые компетентные индивиды не могут действовать эффективно и получить желаемое, сохранить расположение окружающих или самоуважение":

1. если окружающие обладают властью, они могут просто отказать индивиду в том, чего он добивается, или заставить индивида делать то, что им нужно; отказ или попытки отстоять свои права могут иметь очень негативные последствия;
2. иногда индивид просто не имеет возможности получить желаемое или отказать и сохранить расположение другого человека; люди могут завидовать, ревновать или иметь какие-либо другие причины не быть расположенными к индивиду;
3. когда человек стоит на пороге конфликта, а достижение цели очень важно (например, необходимо достать еду для своих детей, получить медицинскую помощь), индивиду придется действовать таким образом, который может подрывать его самоуважение.

Информация для ведущих. У индивидов с ПРЛ сложившаяся картина мира и представления о поведенческих способностях компетентных людей очень далеки от реальности. В частности, пограничные индивиды зачастую считают, что владение поведенческими навыками или достаточный уровень эффективности гарантирует достижение целей. Им трудно понять, что люди нередко не получают необходимого или желаемого. Поэтому индивиды с ПРЛ часто обвиняют себя, если им не удается достигнуть поставленных целей. Такие самообвинения зачастую порождают гнев и фрустрацию. Миф о том, что компетентные в поведенческом отношении люди всегда получают желаемое или необходимое, мешает осваивать и развивать навыки перенесения дистресса. Если же человек не обладает таковыми, фрустрация часто превращается в гнев. Приложите все усилия к тому, чтобы клиенты это поняли, особенно при обсуждении домашней отработки навыков.

E. **Взаимодействие факторов.** Объясните: "Чем меньше вы знаете, тем больше вы волнуетесь; чем хуже вы себя чувствуете, тем больше ваша нерешительность; чем больше ваша неэффективность, тем больше вы волнуетесь; и т.д. Или же, чем больше вы сталкиваетесь с авторитарной и нерасположенной средой, тем больше вы волнуетесь; чем меньше вы практикуете навыки, тем меньше вы знаете; чем хуже вы себя чувствуете, тем больше ваша нерешительность; и т.д."

VI. Рассмотрите "Раздаточный материал. Межличностная эффективность 4. Мифы о межличностной эффективности".

Информация для клиентов. Все люди в некоторой степени беспокоятся о защите своих прав, выражении своего мнения и т.д. Иногда беспокойство порождается мифами о межличностном поведении. Один из способов противостоять этим беспокойным мыслям и мифам — постараться опровергнуть их с помощью логических доводов. Другой способ — проверить действенность своих представлений и мыслей на практике. Противодействие беспокойным мыслям и мифам пред-

ставляет собой частный случай когнитивной модификации или когнитивной терапии. Иногда может быть полезно заставить человека делать то, что он хотел бы сделать, но боится. Опровержение мифов может помочь избавиться от тревоги, связанной с необходимостью применения межличностных навыков.

Вопрос для обсуждения. Используйте технику "адвоката дьявола", чтобы обсудить с клиентами мифы о межличностной эффективности. Задача участников — сформулировать контраргументы или опровержения мифов. Эти опровержения могут затем использоваться как формулы направляющего ободрения, которые клиенты смогут применять для повышения своей эффективности. Каждый из участников должен записывать свои и предлагаемые другими клиентами контраргументы.

Информация для ведущих. При использовании техники "адвоката дьявола" терапевт представляет миф, затем приводит довольно-таки преувеличенные аргументы в его пользу, заставляя клиентов формулировать контраргументы и опровергать мифы. Дискуссия должна заканчиваться достижением синтеза или баланса между радикальными точками зрения. Не обязательно обсуждать во время сеанса все мифы, участники должны иметь право выбирать тему обсуждения. (Больше об этой стратегии можно прочитать в главе 7 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности.*) Домашнее задание на этом этапе может состоять в том, чтобы клиенты выработали контраргументы тем мифам, которые не успели разобрать на занятии. Еще один вид домашней работы — наблюдать за собой в течение недели и записывать другие мифы, которые влияют на поведение, а потом сформулировать опровержения для них.

Вопрос для обсуждения. Существует несколько способов обсуждения мифов о межличностной эффективности. Например, дать клиентам список мифов и попросить их подчеркнуть или обвести те из них, с которыми клиенты согласны. Обычно сначала терапевту нужно обсудить разницу между интеллектуальным и эмоциональным согласием. Можно также рассказать о согласии "мудрого разума". Объясните, что интеллектуальное согласие имеет место, когда индивид думает, что нечто истинно; так говорит "рациональный разум". Однако вы можете чувствовать или знать, что это неправда. Эмоциональное согласие — это когда вы чувствуете, что нечто истинно, или реагируете эмоционально таким образом, будто это истинно. В таком случае вы можете знать и/или думать, что это не так. При действии "мудрого разума" вы знаете в глубине души, что нечто истинно или нет. После того как участники разберут все мифы, соглашаясь или не соглашаясь с ними, поочередно назовите все эти мифы и спросите клиентов, кто из них считает, что то или иное представление соответствует действительности. Те клиенты, которые не согласны с правильностью определенного представления, могут попытаться оспорить его.

VII. Рассмотрите "Раздаточный материал. Межличностная эффективность 5. Формулы направляющего ободрения для повышения межличностной эффективности".

А. **Формулы направляющего ободрения** — утверждения, которые люди адресуют себе (самовнушение), чтобы позволить себе просить о своих желаниях и потребностях, говорить "нет" и действовать эффективно. Можно выделить несколько типов формул направляющего ободрения:

1. формулы, которые дают необходимую для эффективных действий смелость;
2. формулы, которые помогают подготовиться к ситуации — сосредоточиться на действенных методах и средствах, стремиться к эффективности;
3. формулы, которые опровергают мифы о межличностном поведении — нереалистические предположения и убеждения, препятствующие эффективности.

Информация для клиентов. Напомните участникам, что некоторые сформулированные ими контраргументы мифам о межличностной эффективности могут также использоваться как формулы направляющего ободрения. Пусть участники выберут такие формулы, которые им подходят больше всего, т.е. опровергают их собственные мифы и нереалистические представления.

Информация для ведущих. Как и при освоении любого другого нового поведения, существенно важно отрабатывать этот навык. Что касается отработки формул направляющего ободрения, можно делать это в воображении или "мыслить вслух".

Б. **Отработка в воображении**.

1. Попросите членов группы закрыть глаза и представить ситуацию, которую вы будете описывать. Клиенты должны представить себя участниками этой ситуации, а не наблюдать за ней со стороны.
2. Опишите ситуацию межличностного конфликта (используйте "Раздаточный материал. Межличностная эффективность 7. Рекомендации по отработке навыков межличностной эффективности", где предлагается перечень характерных межличностных конфликтов, или используйте ситуации, предложенные клиентами). Дайте клиентам достаточно времени, чтобы вжиться в ситуацию. (Первые несколько раз необходимо проверить, насколько участники погрузились в атмосферу, чтобы соответствующим образом описывать ситуацию.)
3. Пока клиенты представляют ситуацию и себя в ней, попросите их сказать себе соответствующую формулу направляющего ободрения. "Скажите это себе мысленно, чтобы оно звучало как можно убедительнее".
4. Обсудите со всеми членами группы те формулы, которые использует каждый из клиентов.

B. **Практика "мыслей вслух".**

1. Опишите ситуацию. Вы можете попросить клиентов закрыть глаза и представить себя участниками ситуации или обойтись без этого.
2. Быстро переходите от одного члена группы к другому и просите их вслух говорить формулы направляющего ободрения. (Разные клиенты могут повторять одни и те же формулы.)
3. Можете применить любые из описанных выше процедур для практики "мыслей вслух".

Вопрос для обсуждения. Используйте технику "адвоката дьявола", чтобы обсудить некоторые формулы направляющего ободрения, особенно если предлагаются новые формулы.

VIII. Рассмотрите "Раздаточный материал. Межличностная эффективность 6. Выбор интенсивности просьб и отказов, а также факторы, которые следует при этом учитывать".

Информация для клиентов. Межличностная эффективность требует взвешенных решений относительно того, стоит ли просить о чем-то или говорить "нет" в ответ на просьбу. Например, больной человек может попросить здорового принести стакан воды. Конечно же, неуместной будет ситуация, когда здоровый человек будет просить об этом больного. Однако не всегда легко определить уместность просьб и отказов. Существует несколько стилей просьб и отказов в зависимости от их настойчивости и категоричности.

A. **Разные стили просьб и отказов (в зависимости от интенсивности, по мере убывания).**

6. **Просьба**: настойчивая просьба, твердость. **Отказ**: твердый безапелляционный отказ.
5. **Просьба**: настойчивая просьба, нежелание принимать отказ. **Отказ**: твердый отказ, нежелание уступать просьбам.
4. **Просьба**: настойчивая просьба, принятие отказа. **Отказ**: твердый отказ, но возможно последующее изменение решения.
3. **Просьба**: осторожная просьба, принятие отказа. **Отказ**: выражение нежелания.
2. **Просьба:** прозрачные намеки, принятие отказа. **Отказ**: выражение нежелания, после которого все-таки следует согласие.
1. **Просьба:** непрямые намеки, принятие отказа. **Отказ**: согласие после некоторых колебаний.
0 **Просьба:** не просить, не намекать. **Отказ**: делать то, чего хотят другие, даже если они об этом не просят.

Б. **Факторы, которые следует учитывать при выборе стиля просьб и отказов.**

1. **Приоритеты.** ***Цели.*** Если цели очень важны, интенсивность просьбы или отказа повышается.

   Отношения. Зачастую отношения бывают настолько важны, что человек готов пожертвовать своими целями для сохранения отношений. В таком случае интенсивность просьбы и отказа снижается.

   Самоуважение. Соображения самоуважения могут обусловить более или менее интенсивную реакцию в зависимости от отношения индивида к своему поведению и результатам.

2. **Возможности.** Если у другого человека есть то, что нужно индивиду, настойчивость просьбы должна повышаться.

   Если у индивида **нет** того, что нужно другому человеку, и он, соответственно, не имеет возможности дать или сделать то, о чем его просят другие люди, категоричность отказа должна повышаться**.

3. **Своевременность.** Если это уместный момент для просьбы (другой человек "в настроении", готов слушать и уделить внимание, скорее всего выполнит просьбу), настойчивость просьбы должна повышаться.

   Если **уместно** ответить на просьбу человека отказом, категоричность отказа должна повышаться.

4. **Подготовленность.** Если индивиду известны все факты, необходимые для обоснования своей просьбы, ясен смысл и цель просьбы, то настойчивость просьбы должна повышаться.

   Если просьба другого человека **не** ясна, категоричность отказа должна повышаться.

5. **Полномочия.** Если индивид несет ответственность за действия другого человека или руководит им, настойчивость просьбы должна повышаться.

   Если другой человек **не** обладает властью; если просьба другого человека **не** соответствует его полномочиям, категоричность отказа должна повышаться.

6. **Права.** Если другой человек обязан предоставлять индивиду просимое согласно закону или моральному кодексу, настойчивость просьбы должна повышаться.

   Если индивид **не** обязан выполнять просьбу другого человека (т.е. отказ **не** будет нарушать права другого человека), категоричность отказа должна повышаться.

7. **Отношения.** Если просьба индивида адекватна состоянию отношений, настойчивость просьбы должна повышаться.

Если просьба другого человека **не** соответствует состоянию отношений с индивидом в данный момент времени, категоричность отказа должна повышаться.

8. **Взаимность.** Если индивид сделал для другого человека как минимум столько же, сколько просит, и готов сделать еще по желанию другого человека, настойчивость просьбы должна повышаться.

   Если индивид ничем **не** обязан другому человеку или если другой человек обычно **не** отвечает услугой на услугу, категоричность отказа должна повышаться.

9. **Цели.** Если покорность и пассивность помогут установлению мира в ближайшее время, но создадут проблемы в долгосрочном плане, настойчивость просьбы должна повышаться.

   Если уступки и достижение мира сейчас **не** важнее, чем долговременные цели отношений, категоричность отказа должна повышаться.

10. **Самоуважение.** Если индивид обычно самостоятелен и не хочет выглядеть беспомощным, когда это не соответствует действительному положению вещей, настойчивость просьбы должна повышаться.

    Если отказ **не** подорвет самоуважения и если он диктуется "мудрым разумом", категоричность отказа должна повышаться.

В. Для принятия решения о том, просить или не просить кого-либо о чем-либо, отказывать или не отказывать, можно использовать таблицы домашней отработки навыков.

1. Участники должны подсчитать количество ответов "да" на левой половине таблицы. Если количество "да" превышает количество "нет", тогда просьба оправдана. Чем больше "да", тем настойчивее должна быть просьба.
2. Участники должны подсчитать количество ответов "нет" на правой половине таблицы. Если количество "нет" превышает количество "да", тогда оправдан отказ в ответ на просьбу. Чем больше "нет", тем категоричнее должен быть отказ.

IX. **Приготовьтесь представить участникам навыки** межличностной эффективности.

А. Обратите внимание клиентов на то, что им предстоит осваивать навыки для повышения каждого из трех типов эффективности (целей, отношений, самоуважения).

Информация для ведущих. Предлагаемые навыки рассчитаны на эффективность и могут не соответствовать тем правилам, которые клиенты усвоили в ходе тренинга ассертивности. Наверняка существует множество других навыков, не

менее эффективных, поэтому следует побуждать участников предлагать дополнительные навыки, в действенности которых клиенты убедились.

Информация для ведущих. Важной составляющей тренинга навыков межличностного общения выступает поведенческая репетиция во время сеансов и в промежутках между ними (как домашняя практика). За исключением первого сеанса, на каждом занятии следует оставлять какое-то время для поведенческой репетиции. Вы должны создать такую атмосферу, в которой ожидается и поощряется участие каждого клиента в ролевой игре.

Б. Подчеркните необходимость **поведенческой репетиции** (ролевой игры) во время сеансов для освоения новых поведенческих навыков.

В. Подчеркните необходимость **домашней отработки** новых навыков и их применения в соответствующих ситуациях.

Раздайте клиентам “Раздаточный материал. Межличностная эффективность 7. Рекомендации по отработке навыков межличностной эффективности”.

---

1. Подчеркните: “Если в промежутках между сеансами возникает ситуация, в которой вы можете обратиться к кому-то с просьбой или ответить отказом, сделайте это и постарайтесь использовать свои навыки”.
2. Объясните: “Если в повседневной жизни не возникает ситуаций, которые дают вам возможность для отработки навыков, вы должны представить такие ситуации и практиковаться в воображении. Нужно не пассивно ждать подходящие ситуации, а активно искать их”.
3. Участники могут воспользоваться предложенным в раздаточном материале списком или придумать собственные ситуации.

Вопрос для обсуждения. Получите обратную связь. Обсудите смысл выполнения заданий, указанных в перечне. Будьте при этом гибкими. Пограничные клиенты могут быть не в состоянии выполнить многие из указанных в перечне заданий. Помните о принципах формирования (шейпинга) в этом случае (см. главу 10 данного пособия).

X. Рассмотрите “Раздаточный материал. Межличностная эффективность 8. Принципы эффективности целей: как получить желаемое”.

Информация для ведущих. Для этих и последующих навыков используется “Домашняя отработка навыков. Межличностная эффективность 3. Использование навыков межличностной эффективности”.

А. Повторите определение эффективности целей.

Б. Объясните участникам, в чем состоят навыки объективности целей.

1. **Описывайте ситуацию.** Объясните: "В случае необходимости кратко опишите ситуацию, с которой вы столкнулись. Придерживайтесь фактов. *Избегайте критических суждений.* Сохраняйте объективность". Приведите примеры: "Я работаю здесь уже два года и до сих пор не получил повышения, хотя отзывы о моей работе очень хорошие", "На этой неделе ты уже третий раз просишь подвезти тебя домой".
2. **Выражайте ваши чувства и мнения** относительно ситуации. Объясните: "Опишите ваши чувства или ваше отношение к ситуации. Не думайте, что другой человек может читать ваши мысли или знать, что вы чувствуете. Например, кратко обоснуйте вашу просьбу или отказ". Приведите примеры: "Я считаю, что заслужил повышение зарплаты", "Я приезжаю домой так поздно, что это создает проблемы и для меня, и для моей семьи. Но мне трудно отказать и не подбросить тебя домой, потому что мне приятно оказать тебе услугу".

Информация для клиентов. Применение этих двух навыков необходимо далеко не во всех случаях. Например, человек может просто попросить члена своей семьи, который собирается в магазин, купить пакет апельсинового сока (не объясняя при этом, что весь сок выпили, поэтому нужно пополнить запасы). В жаркой, душной комнате можно попросить другого открыть окно (не объясняя очевидной необходимости этого). Отказывая другим людям, человек может просто сказать: "Нет, не могу". Однако каждый участник обязательно должен освоить все навыки, а применять их впоследствии или нет — индивидуальное право каждого клиента.

3. **Отстаивайте свои интересы.** Объясните: "Просите то, что вам нужно. Четко формулируйте отказ. Не думайте, что люди должны читать ваши мысли и знать о ваших желаниях. Попросите их о том, чего вы *хотите*. Не говорите, что им *следует* делать это. Не ходите вокруг да около, четко формулируйте просьбы и отказы". Приведите примеры: "Я бы хотел, чтобы мне повысили зарплату. Вы можете это сделать?", "Сегодня вечером тебе придется попросить кого-нибудь другого. Я не могу подвозить тебя домой так часто".

Информация для клиентов. Эти навыки относятся в основном к четкости, лаконичности и уверенности в себе. Клиенты должны научиться не мямлить и не ждать, что другие люди будут читать их мысли и угадывать желания. Клиенты должны понять, что нужно действовать: если просить, то просить, если отказывать, то отказывать.

4. **Подкрепляйте усилия собеседника.** Объясните: "Помните, что необходимо подкреплять поведение людей, которые позитивно реагируют на ваши просьбы, отказы или мнение. Иногда эффективно применять подкрепление до того, как другой человек отреагирует на вашу просьбу или отказ, объяснив позитивные последствия выполнения вашей просьбы". Приведите примеры: "Я буду чувствовать себя намного лучше и, вероятно,

работать еще продуктивнее, если моя зарплата будет адекватно отражать мое значение для компании", "Спасибо за понимание, я его очень ценю".

Вопрос для обсуждения. Суть в том, что если другие люди не получают никакой выгоды от выполнения просьбы индивида или принятия отказа, на некоторое время они могут прекратить позитивно реагировать на его просьбы и отказы. Некоторым клиентам может быть особенно трудно понять, что поведение регулируется последствиями, а не понятиями о "правильности" или "неправильности". Обсудите эту идею с участниками.

Практические упражнения. После объяснения и обсуждения порции материала переходите к поведенческой репетиции для отработки пройденного материала. При этом используются следующие техники.

1. Ведущие могут проводить интенсивную отработку, переходя от одного члена группы к другому, при этом каждый клиент должен отрабатывать только что объясненный или обсужденный навык. Например, участников можно попросить описать ситуации, выразить свои чувства или мнения относительно определенной ситуации, прямо попросить о чем-то или отказать, подкрепить позитивную реакцию собеседника. Можно, чтобы все клиенты отрабатывали одну и ту же ситуацию (предложенную вами), либо каждый может предложить ситуацию из собственной жизни. Отработка одной и той же ситуации проводится в том случае, если время ограничено. Используйте эту процедуру минимум один раз после объяснения каждого навыка.
2. Участники могут провести ролевую игру по определенной ситуации, меняясь ролями (один просит, другой отказывает). Такой обмен ролями очень важен, он дает клиентам представление о том, как чувствует себя человек, к которому применяют поведенческие навыки.
3. Один клиент может проводить ролевую игру с ведущим во время сеанса. Обычно такая процедура применяется в том случае, если участник описывает свою домашнюю отработку навыков и ему полезно попробовать другие способы действий. Такая техника используется также, когда клиент просит или нуждается в помощи в определенном типе ситуаций.
4. Если клиент не может или отказывается участвовать в ролевой игре, представьте ему ситуацию в форме истории. Спросите: "Что бы вы сказали в такой ситуации?", дождитесь ответа, затем скажите: "Ну а если бы этот человек сказал вам то-то и то-то, что бы вы тогда ему ответили?"
5. Если клиент не хочет проводить поведенческую репетицию даже в такой форме, попросите его мысленно представить ситуацию и компетентно отреагировать на нее. Окажите клиенту необходимую помощь, чтобы направить его внимание.

Информация для ведущих. Зачастую ролевая игра — самая трудная процедура для терапевтов с недостаточным опытом поведенческой терапии; однако она

крайне необходима. (Вы можете попрактиковаться в ролевой игре с коллегой или товарищем, чтобы чувствовать себя увереннее.) *Не жертвуйте поведенческой практикой ради объяснения учебного материала.* Ролевая игра может поначалу быть трудной и для клиентов, однако по мере накопления опыта им будет легче. На начальном этапе вам иногда придется подталкивать их или "тащить на себе". Самое важное для терапевта при работе с клиентами, которые не хотят заниматься поведенческой репетицией — не выходить из роли, несмотря на нежелание клиента участвовать в ролевой игре. Отвечайте клиенту, исходя из своей роли. Обычно это помогает вернуть его в ситуацию ролевой игры.

5. **Сохраняйте психическую вовлеченность.** Объясните: "Не забывайте о ваших целях в данной ситуации. Стойте на своем и не отвлекайтесь на посторонние вопросы и темы. Для этого можно использовать две действенные техники".

   а) ***"Испорченная пластинка".*** Объясните: "Продолжайте просить, отказывать или выражать свое мнение снова и снова".

Информация для клиентов. Вероятно, это один из самых важных навыков, которые осваиваются в данном сегменте модуля. Одновременно это и самый легкий для освоения навык, так как его очень просто запомнить и применить. Преимущество данной техники в том, что не обязательно каждый раз говорить что-то новое; нужно повторять одни и те же слова. Самое главное при этом — говорить спокойно и доброжелательно ("убийственная вежливость", образно выражаясь). Настойчивость делает такую позицию сильной. Отработайте эту технику с каждым участником по очереди.

   б) ***Не обращайте внимания.*** Объясните: "Если другой человек критикует вас, угрожает вам, пытается сменить тему, просто игнорируйте эти угрозы, критику или попытки отвлечь вас. Просто настаивайте на своем".

Вопрос для обсуждения. Самое главное, чтобы клиенты поняли: если они будут каким-либо образом реагировать на угрозы или критику, то позволят другому человеку контролировать общение. Если клиент хочет отреагировать на критику или враждебность, это отдельная проблема, для которой нужно создать свою коммуникативную ситуацию. Клиенты будут с удовольствием использовать этот навык, когда овладеют им на должном уровне. Выясните мнение клиентов относительно того, должны ли они реагировать на каждый момент критики или враждебности со стороны собеседника.

Информация для ведущих. Этот навык в сочетании с техникой "испорченной пластинки" позволяет эффективно отказывать или обращаться с просьбами. Если другой человек критикует, просто включайте "испорченную пластинку". Очень трудно критиковать или угрожать человеку, который на это никак не реагирует и не "участвует в игре". Однако применять этот навык в реальной жизни не так легко, как кажется на первый взгляд. *Обязательно отработайте этот*

навык со всеми участниками. Кроме того, будет очень хорошо, если клиенты попрактикуются друг с другом, игнорируя атаки друг друга и используя технику "испорченной пластинки". Главное — не проявлять враждебности к собеседнику, сохраняя при этом свою позицию.

6. **Держитесь уверенно.** Объясните: "Ваш голос и манеры должны выражать уверенность, поддерживайте адекватный визуальный контакт. Такое поведение убедит собеседника и вас самих в вашей компетентности и заставит серьезно относиться к вашей просьбе. Не мямлите, не говорите шепотом, не смотрите в потолок или под ноги, не показывайте своей неуверенности и т.п."

Вопрос для обсуждения. Разные ситуации требуют разной степени уверенности. Необходимо найти такую точку равновесия, чтобы не показаться заносчивым или неуверенным в себе. Попросите участников привести примеры.

7. **Договаривайтесь.** Объясните: "Будьте готовы дать, если хотите получить. Предложите альтернативные решения проблемы, спросите собеседника о его предложениях. Модифицируйте свою просьбу. Продолжая отказывать, предложите оказать какую-то другую услугу или решить проблему по-другому. Альтернативная техника — "обмен ролями".
   а) ***Обмен ролями.*** Объясните: "Передайте проблему своему собеседнику. Попросите его предложить альтернативное решение". Приведите примеры: "Как же, по-вашему, нам теперь поступить?", "Я просто не могу выполнить вашу просьбу, а вы настаиваете. Как нам выйти из этой ситуации?", "Как нам решить эту проблему?"

Вопрос для обсуждения. Обмен ролями или попытки договориться полезны в том случае, когда обычные просьбы или отказы не помогают. Существует очень много техник, помогающих договориться с собеседником. Попросите участников рассказать о том, какие техники и в каких ситуациях они применяли.

В. В особо сложных ситуациях используйте принципы эффективности целей.
   1. Объясните: "Иногда другой человек обладает очень хорошими навыками межличностной коммуникации, благодаря которым постоянно отказывает вашим законным просьбам или заставляет вас делать то, что вам не хочется".
   2. В таких случаях следует использовать тот же комплекс навыков, но сосредоточиться на поведении собеседника в данный момент времени. При этом вносятся следующие поправки.
      а) ***Опишите коммуникацию в данный момент времени.*** Объясните: "Если игнорирование и многократное повторение не срабатывают, опишите происходящее, но не интерпретируйте мотивов собеседника". Например: "Вы снова и снова просите меня, хотя я

уже сказал, что не могу выполнить вашу просьбу", но *не* говорите: "Вы не хотите слушать того, что я вам говорю".

б) ***Выразите свои чувства или мнение относительно коммуникации.*** Объясните: "Если общение проходит в нежелательном для вас ключе, вы можете выразить свое чувство неудовлетворенности или дискомфорта". Например: "Не уверен, понимаете ли вы, о чем я вас прошу", "Меня это начинает раздражать".

в) ***Отстаивайте свои интересы в данной ситуации.*** Объясните: "Например, когда человек отказывается выполнить просьбу, предложите отложить беседу до следующего раза. Дайте ему возможность обдумать вашу просьбу. Если другой человек донимает вас своими просьбами, попросите его прекратить".

г) ***Не позволяйте втянуть себя в бесплодный разговор.*** Объясните: "Когда вы отказываете настойчивому просителю или когда ваше мнение не воспринимается серьезно, предложите закончить беседу, поскольку вы не собираетесь менять свое мнение".

XI. Рассмотрите "Раздаточный материал. Межличностная эффективность 9. Принципы эффективности отношений: сохранение отношений".

А. Повторите определение эффективности отношений.

Б. Объясните участникам, в чем состоят навыки объективности отношений.

1. **Будьте вежливы.** Объясните: "Ведите себя обходительно и сдержанно. Люди реагируют на мягкость лучше, чем на грубость. Особенно старайтесь избегать угроз, нападок и осуждения".

а) ***Избегайте агрессивности.*** Объясните: "Это очевидно. Людям не понравится, если вы станете ругать их, угрожать, открыто на них гневаться".

б) ***Никаких угроз.*** "Не пытайтесь манипулировать людьми и не применяйте завуалированных угроз. Не шантажируйте человека самоубийством. Спокойно переносите отказ на вашу просьбу. Не уходите от разговора, даже если он становится неприятным. С честью выходите из ситуаций".

Информация для ведущих. Эта тема может быть очень болезненной для некоторых клиентов. Обычно я говорю об этом как о чем-то очень обыденном и спрашиваю, есть ли у кого-нибудь из участников проблемы с угрозами и агрессивным поведением. Такой подход позволяет нормализовать межличностное поведение, которое окружающие ставят в вину клиентам. Подтвердите, что от такого поведения очень трудно избавиться.

Вопрос для обсуждения. Обычно возникает вопрос о том, как индивид может сообщить о суицидальной идеации таким образом, чтобы это не было угрозой и не воспринималось как угроза другими людьми. Это очень актуальный вопрос. Как правило, для этого необходимо дополнить информацию о суицидальной идеации сообщением о том, что индивид не хочет поддаваться своим суицидальным или парасуицидальным побуждениям. Объясните: "Вы должны убедить другого человека в том, что берете на себя ответственность за свою жизнь и здоровье, а не перекладываете эту ответственность на него. Если окружающим покажется, что вы хотите сделать их ответственными за вашу жизнь (хотя и без соответствующего намерения с вашей стороны), они могут обвинить вас в угрозах или попытках манипуляции. Если вы скажете, что испытываете побуждение к самоубийству или членовредительству, но объясните при этом, что нуждаетесь в помощи или можете контролировать себя, это, как правило, не будет восприниматься как угроза. Утверждение или даже намек, что вы убьете себя или причините себе вред, если другой человек не выполнит вашу просьбу, будет угрозой".

в) ***"Не судите..."*** Объясните: "Никого не обзывайте, не упрекайте, не говорите пренебрежительным тоном. Никакого самобичевания".

Вопрос для обсуждения. Отказ от осуждения — необходимое условие всех навыков межличностной эффективности. Это настолько важно, что выделяется в качестве отдельного навыка. Попросите членов группы привести примеры, когда они чувствовали осуждение окружающих. Проведите ролевую игру, чтобы участники почувствовали, каково это — быть объектом осуждения.

2. **Действуйте заинтересованно.** Объясните: "Проявляйте интерес к другому человеку. Прислушивайтесь к его точке зрения, мнению, причинам отказа или причинам обращения к вам с просьбой. Не перебивайте собеседника, не пытайтесь оспорить его мнение и т.п. Уважайте желание другого человека, если он хочет перенести обсуждение какого-либо вопроса на другое время. Будьте терпеливы".

Информация для клиентов. Объясните: "Люди будут лучше к вам относиться, если вы проявите к ним интерес и дадите им возможность и время ответить вам".

3. **Применяйте валидацию.** Объясните: "Валидируйте или признавайте чувства, желания, трудности другого человека, его мнение о ситуации. Не критикуйте человека".

Информация для клиентов. Объясните: "Валидация часто требует умения угадывать состояние и мысли человека. Постарайтесь понять, какие проблемы для другого человека могут породить ваши просьбы или ваш отказ. Затем признайте эти проблемы или трудности". Приведите примеры: "Я знаю, что вы очень заняты, но все же...", "Я понимаю, что это для вас очень важно...", "Я знаю, что это доставит вам неудобства, но..."

Информация для ведущих. Клиенты могут применять валидацию даже при отсутствии потенциально конфликтной ситуации, т.е. когда они не обращаются с просьбой и не отказывают другому человеку. Валидация — это просто эффективный, многофункциональный навык, который может влиять на качество отношений сильнее, чем любой другой навык.

4. **Ведите себя непринужденно.** Объясните: “Постарайтесь держать себя легко и непринужденно. Используйте юмор. Улыбайтесь. Облегчайте общение. Успокаивайте собеседника. Избегайте навязчивости. Будьте дипломатичны”.

Информация для клиентов. Людям не нравится, когда на них давят, запугивают или хотят сделать виноватыми. Хотя индивидов с ПРЛ часто обвиняют в попытках манипуляции окружающими, *действительно* эффективные манипуляции позволяют так расположить человека, что он сам захочет уступить. Одно из положений ДПТ состоит в том, что индивидам с ПРЛ необходимо научиться более действенным навыкам манипулирования, чтобы добиваться от других людей желаемого или необходимого.

В. Используйте навыки эффективности отношений в контексте значимых взаимоотношений.

1. Объясните: “Иногда необходимо пожертвовать кратковременными отношениями, чтобы сохранить долговременные. Вы должны постоять за себя и быть готовым к тому, что другой человек рассердится, обидится или будет разочарован”.

2. В контексте важных отношений первый комплекс навыков (описание ситуации, выражение своих чувств и мнений, отстаивание своих интересов, подкрепление усилий собеседника, сохранение психической вовлеченности, уверенное поведение, стремление договориться с собеседником) представляет собой также навыки эффективности отношений. Объясните: “Если вы адекватно используете первый комплекс навыков, вы снимаете с другого человека бремя заботы и ответственности за ваше благополучие”.

XII. Рассмотрите “Раздаточный материал. Межличностная эффективность 10. Принципы эффективности самоуважения: сохранение самоуважения”.

А. Повторите определение эффективности самоуважения.

Б. Объясните участникам, в чем состоят навыки эффективности самоуважения.

1. **Будьте справедливы.** Объясните: “Справедливо относитесь к себе и к другому человеку, пытаясь решить свои проблемы”.

Информация для клиентов. Объясните: “Очень трудно сохранить самоуважение, если вы постоянно несправедливы к другим. Возможно, это помогает вам добиваться своих целей, но вы рискуете потерять уважение к себе”.

2. **Не извиняйтесь.** Объясните: “Когда извинения уместны, они, конечно же, оправданы. Но не злоупотребляйте извинениями. Не извиняйтесь за то, что вы живете, что вы обращаетесь с просьбой. Не извиняйтесь за то, что у вас есть свое мнение, за свое несогласие. Извинения подразумевают неправоту, ошибку, а это со временем может подорвать ваше чувство собственной компетентности”.

Информация для клиентов. Как и ложь, извинения иногда могут способствовать нормализации отношений. Однако необходимость укрепления отношений должна уравновешиваться необходимостью повышения самоуважения. Злоупотребление извинениями зачастую нервирует окружающих и обычно снижает эффективность отношений и самоуважения.

3. **Не предавайте свои ценности.** Объясните: “Не предавайте свои ценности или моральные принципы ради достижения целей или чтобы добиться благосклонности окружающих. Четко сформулируйте ваше мнение о ценностях и моральных принципах поведения и мышления и придерживайтесь своей позиции”.

Вопрос для обсуждения. В опасной ситуации или когда речь идет о жизни человека, люди могут жертвовать своими ценностями. Проблема в том, что индивиды с ПРЛ часто подходят к этому слишком радикально: они либо готовы отказаться от всего (кажется, даже от своей собственной личности), либо, наоборот, отстаивают каждую мелочь и рассматривают гибкость как предательство своих ценностей. Попросите клиентов привести примеры.

4. **Будьте искренни.** Объясните: “Не обманывайте, не прикидывайтесь беспомощными, не преувеличивайте. Нечестность подрывает самоуважение. Если один случай неправды или неискренности не окажет существенного влияния на ваше отношение к себе, то возведенные в правило обман и неискренность в межличностных отношениях приведут к пагубным последствиям. Притворная беспомощность — противоположность мастерства”.

Вопрос для обсуждения. Иногда честность может снизить эффективность отношений. “Ложь во спасение”, наоборот, часто может способствовать их укреплению. Любая попытка убедить клиентов в том, что честность — это самая лучшая позиция независимо от обстоятельств, скорее всего, провалится. Обсудите эту тему с участниками. Основная идея в том, что ложь не должна становиться привычкой, что необходимо использовать неправду стратегически.

В. Эффективность самоуважения и эффективность целей.

Информация для клиентов. Объясните: "Важно помнить, что никто не сможет лишить вас самоуважения, если вы сами от него не откажетесь. Используя первый комплекс навыков (описание ситуации, выражение своих чувств и мнения, отстаивание своих интересов, подкрепление усилий собеседника, сохранение психической вовлеченности, уверенное поведение, стремление договориться с собеседником), можно укрепить ощущение своего мастерства и, таким образом, повысить самоуважение. Поэтому отработка этих навыков пойдет вам на пользу. Однако в некоторых ситуациях вы можете повысить самоуважение, если пожертвуете своими желаниями ради блага другого человека. Порой эффективное, но необдуманное использование первого комплекса навыков может привести к тому, что будет подорвано самоуважение другого человека. Баланс ваших желаний и желаний и/или потребностей другого человека — возможно, лучший способ повышения самоуважения".

Г. Эффективность самоуважения и эффективность отношений.

Информация для клиентов. Объясните: "Самоуважение большинства людей в некоторой степени зависит от качества их отношений. Поэтому использование второго комплекса навыков (вежливость, заинтересованность, применение валидации, непринужденное поведение) должно повысить ваше самоуважение. Однако если вы пользуетесь этими навыками при общении с человеком, который плохо к вам относится или злоупотребляет вами, ваше самоуважение может пострадать. Используйте второй комплекс навыков только тогда, когда эти навыки востребованы, и не применяйте их, если необходимы жесткость и смелость. Такой подход будет, вероятно, лучшим способом повышения самоуважения".

XIII. **Подведите итоги** по обсуждаемым вопросам: межличностные цели; факторы снижения эффективности; формулы направляющего ободрения; а также навыки эффективности для достижения целей, сохранения отношений и самоуважения.

Примечания

*) Важность баланса между "хочу" и "должен" впервые обсуждалась в работе Г. Марлатта и Дж. Гордона (*Marlatt & and Gordon, 1985*).

**) В этой ситуации отказ индивида будет восприниматься другим человеком как "к сожалению, нет"

9

Навыки эмоциональной регуляции

Пограничные и суицидальные индивиды характеризуются интенсивностью и лабильностью эмоций — они часто испытывают и выражают гнев, переживают фрустрацию, депрессию и тревогу. С точки зрения ДПТ, трудности регуляции болезненных эмоций играют ключевую роль в поведенческих проблемах пограничных индивидов. С точки зрения индивида болезненные эмоции чаще всего воспринимаются как "проблемы, требующие решения". Суицидальное поведение и другие виды дисфункционального поведения, в том числе алкоголизм и наркомания, зачастую используются как поведенческие средства, позволяющие справиться с невыносимо болезненными эмоциями.

Такая интенсивность и лабильность эмоций свидетельствует о том, что пограничным индивидам следует учиться регулировать свои эмоции. Мой опыт показывает, что большинство пограничных индивидов пытаются справиться со своими эмоциями, приказывая себе не чувствовать того, что испытывают. Такой упрощенческий стиль — непосредственный результат эмоционально инвалидирующего окружения, которое требует от людей улыбаться, когда они не чувствуют себя счастливыми, вести себя мило и "держать себя в руках", когда они гневаются, исповедоваться и чувствовать себя прощенными, когда испытывают чувство вины.

Навыки эмоциональной регуляции нередко чрезвычайно трудны для освоения, поскольку пограничные индивиды слишком часто слышали от окружаю-

щих: "Измени свое отношение, и твои чувства тоже изменятся". Многие индивиды с ПРЛ вышли из среды, где почти все окружающие демонстрировали почти совершенный когнитивный контроль своих эмоций. Более того, эти индивиды выражали нетерпимость и неодобрение по поводу неспособности индивида к такому же контролю. Зачастую индивиды с ПРЛ сопротивляются любой попытке контролировать их эмоции, поскольку такой контроль означает правоту окружающих и "неправильнось" чувств самих индивидов. Поэтому навыкам эмоциональной регуляции можно обучать только в контексте эмоционального самопринятия.

Подобно межличностной эффективности и способности переносить дистресс, эмоциональная регуляция требует применения навыков психической вовлеченности — в данном случае некритического наблюдения и описания своих текущих эмоциональных реакций. Теоретически эмоциональный дистресс пограничных индивидов во многом определяется вторичными реакциями (например, сильный стыд, тревога или ярость) на первичные эмоции. Часто первичные эмоции характеризуются адаптивностью и контекстуальной адекватностью. Снижение вторичного дистресса требует экспозиции первичных эмоций в некритической атмосфере. В этом контексте психическая вовлеченность по отношению к собственным эмоциональным реакциям может считаться экспозиционной техникой. (Экспозиционные процедуры обсуждаются в главе 11 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*.) ДПТ предлагает набор конкретных навыков эмоциональной регуляции.

Конкретные навыки эмоциональной регуляции

Идентификация и обозначение эмоций

Первый шаг при эмоциональной регуляции — научиться идентифицировать и обозначать текущие эмоции. Однако эмоции представляют собой комплексные, сложные поведенческие реакции. Их идентификация зачастую требует способности не только наблюдать свои реакции, но и точно описывать контекст, в котором эмоции проявляются. Поэтому обучение идентификации эмоциональных реакций значительно облегчается, если индивид способен наблюдать и описывать 1) событие, которое вызывает или инициирует эмоцию; 2) интерпретации этого события, которые вызывают или инициируют эмоцию; 3) феноменологический опыт эмоции, в том числе физические ощущения; 4) поведение, выражающее эмоцию; 5) результаты влияния эмоции на другие типы функционирования.

Выявление препятствий для изменения эмоций

Эмоциональное поведение имеет функциональное значение. Изменение эмоционального поведения — чрезвычайно трудная задача, если оно сопровождается

подкрепляющими последствиями; поэтому определение функций и выявление подкрепляющих факторов определенного вида эмоционального поведения может быть очень эффективным. Обычно эмоции выполняют функцию сообщения окружающим о состоянии индивида и мотивирования его собственного поведения. Эмоциональное поведение, кроме того, может выполнять две другие важные функции. Первая, связанная с коммуникативной функцией, — влиять и контролировать поведение других людей, вторая — валидировать собственное восприятие и интерпретацию событий. Хотя последняя функция не вполне логична (например, если индивид ненавидит другого человека, это вовсе не означает, что тот действительно заслуживает такого отношения), тем не менее она играет важную роль для пограничных индивидов. Выявление этих функций эмоций, особенно отрицательных, — важный первый шаг на пути изменений.

Снижение эмоциональной уязвимости

Все люди более склонны к эмоциональной реактивности, когда испытывают физический или средовой стресс. Соответственно, те виды поведения, которые способствуют снижению эмоциональной уязвимости, включают: сбалансированное питание; нормализацию режима сна (в том числе лечение бессонницы, если это необходимо); физические упражнения; прекращение приема не назначенных врачом препаратов, изменяющих сознание; формирование мастерства с помощью деятельности, повышающей ощущение собственной компетентности и эффективности. Ориентация на мастерство очень близка к планированию деятельности в когнитивной терапии депрессии (*Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979*). Хотя перечисленные выше цели могут показаться довольно простыми, их достижение может быть трудным как для пограничных индивидов, так и для терапевтов. Что касается бессонницы, многие из наших пограничных клиентов ведут с ней нескончаемую войну, в которой фармакотерапия зачастую бессильна. Бедность клиентов не позволяет сбалансировать питание и получать качественное медицинское обслуживание. Работа над этими целями требует активной позиции и настойчивости клиентов — пройдет некоторое время, прежде чем позитивные результаты начнут накапливаться. Характерная пассивность многих индивидов с ПРЛ при решении проблем может создавать серьезные препятствия для достижения упомянутых целей.

Усиление позитивных поведенческих событий

ДПТ предполагает, что эмоциональное восприятие большинства людей, включая пограничных индивидов, затрудняется или искажается вследствие действия определенных факторов. Хотя восприятие и чувства любого человека, как правило, искажаются в состоянии сильного эмоционального возбуждения, это вовсе не означает, что сами эмоции возникают как результат искаженного восприятия и чувств. Поэтому действенный способ контроля над эмоциями — кон-

троль над теми событиями, которые порождают эмоции. Например, чтобы усилить положительные эмоции, индивид может увеличить количество приятных событий в своей жизни. В краткосрочном плане это подразумевает увеличение положительных ощущений в повседневной жизни, в долгосрочном — такие изменения в жизни, которые сделают приятные события более частыми. Помимо увеличения количества или частоты положительных событий очень полезно развивать психическую вовлеченность в эти события, когда они случаются, а также психическую невовлеченность в беспокойство и тревогу о том, что эти события могут закончиться.

Повышение психической вовлеченности в эмоции

Психическая вовлеченность в эмоции означает переживание эмоций без критического отношения к ним либо попыток их торможения, блокирования или отвлечения от них. Суть такого подхода в том, что экспозиция болезненных или негативных событий, без ассоциативной связи с отрицательными последствиями, предотвратит стимуляцию вторичных отрицательных эмоций. Естественными последствиями определения отрицательных эмоций как "плохих" будут чувство вины, гнев или беспокойство при переживании этих эмоций. Добавление этих вторичных негативных чувств к уже негативной ситуации делает дистресс более интенсивным, а его перенесение — более тяжелым. Часто индивид может переносить дистресс или болезненный аффект только в том случае, если ему удастся избежать чувства вины или тревоги в связи с болезненными эмоциями.

Действия противоположной направленности

Экспрессивные поведенческие реакции — важная составляющая всех эмоций. Поэтому одна из стратегий изменения или регуляции определенной эмоции состоит в изменении ее экспрессивной поведенческой составляющей с помощью противоположно направленных или несообразных по отношению к данной эмоции действий. Сюда относятся как внешние действия (например, сделать что-то хорошее тому человеку, которого индивид ненавидит; не избегать того, чего человек боится, а приближаться к этому), так и положение тела, жесты, мимика. Что касается последнего, клиенты должна понять: суть не в том, чтобы заблокировать выражение эмоции; задача — добиться выражения противоположной эмоции. Например, есть большая разница между искаженными и напряженными мышцами лица при блокировании эмоции гнева и расслабленными лицевыми мышцами при выражении симпатии.

Применение техник перенесения дистресса

Перенесение отрицательных эмоций без импульсивных действий, которые только усугубляют состояние индивида, может быть одним из способов модуляции интенсивности и продолжительности таких эмоций. Все вместе и каждая в

отдельности техники перенесения дистресса, которые рассматриваются в следующей главе, могут быть использованы с этой целью, поэтому я не буду сейчас на этом останавливаться.

Учебный материал этого модуля разделен на следующие сегменты. Первый сегмент связан с пониманием природы эмоций; предлагается и обсуждается концептуальная модель эмоций. Второй сегмент относится к идентификации и обозначению эмоций в повседневной жизни. Третий сегмент направлен на определение функций эмоций и их связь с трудностями изменения эмоций. Четвертый сегмент связан с понижением уязвимости для отрицательных эмоций ("эмоционального разума"). Пятый сегмент относится к увеличению позитивных эмоциональных событий, шестой (последний) направлен на снижение эмоциональной боли с помощью психической вовлеченности в эмоции и действий противоположной направленности.

Схема подачи учебного материала

I. **Сориентируйте** клиентов на навыки, которые подлежат освоению в данном модуле, обоснуйте их важность.

Рассмотрите "Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 1. Цели тренинга эмоциональной регуляции".

А. **Понимание переживаемых эмоций.**

1. Обучение **идентификации испытываемых эмоций:** применение навыков психической вовлеченности к наблюдению и описанию эмоций.
2. Обучение идентификации факторов, препятствующих ослаблению интенсивных отрицательных эмоций с помощью анализа **функций эмоций** — целей или потребностей, которым служат данные эмоции.

Б. **Снижение эмоциональной уязвимости.**

1. Обучение **снижению уязвимости для отрицательных эмоций** — предотвращение негативных эмоциональных состояний с помощью снижения чрезмерной чувствительности к эмоциям ("эмоциональный разум") и повышения эмоциональной устойчивости.
2. Обучение **усилению положительных эмоций** как средству снижения чувствительности к отрицательным эмоциям.

В. **Облегчение эмоциональных страданий.**

1. Избавление от болезненных эмоций с помощью **психической вовлеченности** в них вместо попыток прекратить эти эмоции или заблокировать их.
2. Модулирование или изменение отрицательных или болезненных эмоций с помощью действий **противоположной направленности.**

II. Опишите два вида эмоционального опыта.

А. Некоторые эмоции являются прежде всего реакциями на события, происходящие в окружении индивида (гнев в ответ на критику, счастье от встречи с любимым человеком, хорошее настроение в связи с солнечной погодой вместо обещанного дождя и т.п.).

Б. Другие эмоции представляют собой прежде всего реакции на собственные мысли, действия и чувства индивида (чувство вины из-за гнева, гнев из-за неспособности вспомнить что-то важное, стыд из-за неудач, гордость в связи с успехом и т.п.).

В. Этот модуль охватывает обе разновидности эмоций.

III. Опишите роль эмоций в жизни человека.

А. Эмоции могут быть полезными или вредными, а также нейтральными (что случается значительно реже).

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести примеры полезных и деструктивных эмоций. Попросите клиентов рассказать об эмоциях, с которыми у них больше всего проблем. Каким эмоциям они должны уделять особое внимание?

Информация для ведущих. Очень важно объяснить клиентам, что цель эмоциональной регуляции не в том, чтобы избавиться от эмоций, превращая людей в бесчувственных зомби. Индивиды с ПРЛ всегда эмоциональны и останутся такими. Главное — сделать так, чтобы они не страдали от своей эмоциональности. Выясните, кто из клиентов боится лишиться всех своих эмоций, а кто хочет от них избавиться.

Б. Оценка эмоций, т.е. то, что люди думают о своих эмоциях, может способствовать или препятствовать эмоциональной уязвимости.

Информация для клиентов. Основная проблема пограничных индивидов состоит в том, что они реагируют на большинство отрицательных эмоций вторичными эмоциями вины, стыда или гнева. Эти вторичные эмоции становятся причиной различных проблем. Они искажают восприятие и значительно затрудняют идентификацию и описание первичных эмоций. Первичные эмоции затмеваются вторичными, что препятствует решению проблем, связанных с первичными эмоциями. Мы еще не раз вернемся к данной теме в этом модуле.

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести примеры случаев, когда в результате реакции на первичные эмоции у них возникали вторичные эмоции (например, депрессия из-за депрессии, гнев или стыд из-за чувства гнева и т.п.). Спросите участников, что приносит им больше проблем и страданий — первичные или вторичные эмоции?

IV. Рассмотрите "Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 2. Мифы об эмоциях".

Вопрос для обсуждения. Используйте технику "адвоката дьявола", чтобы обсудить мифы об эмоциях. Задача участников — опровергнуть или привести контраргументы этим мифам. Контраргументы или опровержения могут использоваться как формулы направляющего ободрения, которые помогут клиентам нормализовать свое эмоциональное состояние. Каждый клиент должен записать все предложенные контраргументы, свои и других участников.

Информация для ведущих. Вернитесь к объяснению "Раздаточный материал. Межличностная эффективность 4" в главе 8 данного руководства (см. пункт VI) и повторите рекомендации по использованию техники "адвоката дьявола" для обсуждения мифов.

V. Объясните теорию эмоций.

А. Насчитывается восемь первичных, или основных, эмоций (гнев, печаль, радость, удивление, страх, отвращение, чувство вины/стыд, интерес). Люди обладают врожденным потенциалом или готовностью к этим эмоциям. Все остальные эмоции — результат научения и обычно представляют собой определенные комбинации первичных эмоций.

Б. Эмоции — это определенные паттерны реагирования на события. Они характеризуются сложностью и многокомпонентностью.

В. Эмоции появляются и исчезают, накатывают и откатывают подобно морским волнам. Большинство эмоций длятся от нескольких секунд до нескольких минут.

Г. Эмоции поддерживают себя. Однажды возникнув, эмоция возобновляется снова и снова. Устойчивая эмоция называется "настроением".

Д. Рассмотрите "Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 3. Модель описания эмоций".

Информация для ведущих. Для этих навыков применяется таблица "Домашняя отработка навыков. Эмоциональная регуляция 1. Наблюдение и описание эмоций". (Раздел о функциях эмоций будет чуть позже в данном модуле, но включен в эту же таблицу домашней отработки навыков.)

1. **Событие, вызвавшее эмоциональную реакцию (субъективное или объективное).** События, вызывающие эмоции, могут происходить в окружении/среде или быть субъективными. Собственные мысли, поведение и физические реакции могут вызывать эмоции. Одна эмоция может порождать другую. Некоторые события порождают эмоции

автоматически, т.е. человек может реагировать на данное событие, не задумываясь о нем. Примеры — страх высоты, радость от красивого пейзажа.

Вопрос для обсуждения. Попросите клиентов привести другие примеры.

2. **Интерпретация события.** Большинство событий не вызывают автоматических эмоциональных реакций. Эмоция возникает в результате интерпретации события индивидом, т.е. оценки и отношения к данному событию.
   а) *Пример.* Многие страхи — результат научения. Люди не боялись бы оружия, если бы не знали, что оно служит для убийства.
   б) *Пример.* Мэри не нравятся Сьюзен и Дженни. В свою очередь Сьюзен гневается на Мэри из-за того, что та ее не любит, а Дженни испытывает страх. Почему? Сьюзен думает, что это неблагодарность со стороны Мэри, учитывая все, что Сьюзен для нее сделала. Дженни думает: "Если Мэри так плохо ко мне относится после всего, что я для нее сделала, значит, все остальные от меня точно отвернутся".

Практические упражнения. Попросите участников привести примеры событий и интерпретаций, которые вызывают различные эмоции. Можно попросить одного клиента привести пример события или ситуации, другого — предложить интерпретацию события или ситуации, третьего — описать возникающую в результате эмоцию. Затем, используя то же самое событие, попросите других участников предложить свои интерпретации и описать порождаемые ими эмоции. Таким образом можно обсудить целый ряд событий, сравнивая интерпретации и эмоциональные реакции. Самое главное, что при этом должны понять клиенты, — люди часто реагируют на собственные интерпретации событий, а не на события как таковые.

3. **Эмоции.** Эмоции характеризуются чрезвычайной сложностью, они обычно включают несколько составляющих либо несколько реакций происходят одновременно.
   а) Эмоции сопровождаются **изменениями в организме** — напряжением или расслаблением определенных мышц, расширением или сужением кровеносных сосудов (повышением или понижением давления), замедлением или ускорением ритма сердечных сокращений, повышением или понижением температуры тела и т.д.
      - Самые важные изменения относятся к мимике и выражению лица. Современная наука считает, что изменения в напряжении мышц лица играют очень важную роль и могут вызывать определенные эмоции.

- Большинство людей учатся сдерживать или скрывать изменения в организме, по крайней мере в течение некоторого времени. И хотя эти изменения маскируются, они, тем не менее, происходят.

Вопрос для обсуждения. Индивиды с ПРЛ лучше других людей научились скрывать свои эмоции с помощью контроля лицевых мышц, выражающих данные эмоции. Это естественный и закономерный результат социального научения в эмоционально инвалидирующем окружении. Маскировка эмоций обычно происходит автоматически, индивид не стремится к ней и не осознает ее. Это основная причина того, почему другие люди часто не подозревают о мучениях пограничных индивидов, — по их внешнему виду не скажешь, что они страдают. Обсудите, каким образом пограничные индивиды учатся маскировке эмоций.

Вопрос для обсуждения. Возможно также, что пограничный индивид от рождения имеет менее экспрессивную, чем у других людей, эмоциональную систему. Может быть, эта изначальная тенденция к недостаточной выразительности эмоций (например, через мимику) приводит к возникновению такой ситуации, когда окружающие не получают адекватной обратной связи, с помощью которой они могли бы корректировать свое взаимодействие с пограничным индивидом. Таким образом, окружение становится менее восприимчивым к эмоциональным реакциям индивида, возникает паттерн инвалидации. Предложите эту гипотезу очень осторожно и посмотрите, как участники на нее отреагируют.

б) Эмоции сопровождаются **изменениями в деятельности головного мозга.** Нейрохимические изменения в головном мозге — важная составляющая эмоционального реагирования. Некоторые части мозга (например, лимбическая система), по-видимому, играют важную роль в эмоциональной регуляции. Изменения в деятельности головного мозга в свою очередь обусловливают изменения в других системах организма.

- Некоторые исследователи считают, что одна из причин трудностей с эмоциональной регуляцией, которые испытывают пограничные индивиды, — патологические изменения нейрохимической деятельности головного мозга.
- Психоактивные препараты предназначены для контроля эмоций посредством изменения нейрохимических реакций в головном мозге. Однако проблема в том, что при приеме этих препаратов в мозге возникают новые реакции, направленные на компенсацию их воздействия.

в) Эмоции сопровождаются **ощущениями.** Когда люди испытывают эмоции, они чувствуют происходящие в их организме изменения. Именно это подразумевается под "эмоциональными переживаниями".

Вопрос для обсуждения. Объясните: "Таким образом, когда окружающие говорят, чтобы вы прекратили испытывать эмоции и чувствовать то, что вы чувству-

ете, это звучит абсурдно. Это все равно, что требовать от вас не чувствовать себя мокрым, когда вы стоите под дождем. Единственный способ "прекратить чувствовать" — отвлечь внимание. Иногда это легко, а иногда — почти невозможно. Глупо, например, советовать человеку, который стоит в пламени, не обращать внимания на жар". Обсудите эту идею с участниками.

Практические упражнения. Проведите серию упражнений, с помощью которых участники постараются не чувствовать или не ощущать чего-то (например, своих рук на подлокотниках кресел), затем постарайтесь отвлечь их внимание. Объясните: "Иногда проблема с эмоциями в том, что вы не можете ощущать вашего тела и происходящих в нем изменений. Чтобы научиться регулировать свои эмоции, нужно уметь чувствовать свое тело. А если вы в течение многих лет делали все возможное, чтобы подавить свои эмоции, научиться чувствовать свое тело будет нелегко".

Вопрос для обсуждения. Выясните, каким клиентам трудно ощущать свое тело, кому из участников трудно точно определить локализацию своих ощущений. Предложите членам группы идею о том, что для некоторых людей эмоции кажутся чем-то неопределенным и неосязаемым, они не могут понять (ощутить), какие именно эмоции они ощущают.

г) Эмоции сопровождаются **побуждениями к действиям**. Важная функция эмоций — мотивация поведения (например, нападение при чувстве гнева, бегство при страхе). Хотя само действие обычно не рассматривается как составляющая эмоции, побуждение к нему считается компонентом эмоции.

Вопрос для обсуждения. Обсудите побуждения к действиям, возникающие при различных эмоциях. Установите обратную связь с участниками.

д) Когда речь идет об очень сложных эмоциях, их составляющими могут быть **интерпретации**, **убеждения** и **предположения.** Например, отчаяние — это тоска в сочетании с убеждением, что положение ужасно и не может измениться к лучшему.

4. **Выражение.** Одна из важнейших функций эмоций — коммуникативная. Для реализации этой функции эмоцию необходимо адекватно выразить.

а) Выражение первичных, или основных, эмоций — врожденная способность, присущая всем людям. Исследования показывают, что одни и те же выражения лица в разных культурах соотносятся с одними и теми же основными эмоциями. Многие действия, связанные с выражением первичных эмоций, также заложены в нас природой.

б) Люди могут научиться сдерживать эмоциональные проявления или выражать эмоции по-другому. Выражение комплексных эмо-

ций, формирующихся в результате научения, тоже зависит от научения.

в) Определенные выражения лица и виды поведения могут соответствовать разным эмоциям в зависимости от контекста национальной культуры, региональной культуры, семейной культуры, а также индивидуальных особенностей каждого человека.

Вопрос для обсуждения. Обсудите с участниками тот факт, что каждая семья, каждый город и каждое государство обладают собственной культурой. Способы выражения эмоций, нормальные для одной культуры, могут считаться девиациями в другой. Попросите членов группы привести примеры из их жизни.

Вопрос для обсуждения. Поговорите с клиентами о том, что интерпретация определенных способов выражения эмоций может зависеть от времени, эпохи и индивидуальных факторов. "Чтение эмоций" хотя и может показаться простым, представляет серьезные трудности. Люди часто неправильно понимают эмоции и чувства друг друга. Один и тот же вид поведения может быть средством выражения различных эмоций. Одна и та же эмоция может выражаться разными видами поведения. Попросите участников привести примеры того, как они неправильно понимали настроение или чувства окружающих и были не поняты другими людьми.

5. **Типы эмоционального выражения.**
   а) "Язык тела", т.е. невербальные средства выражения (мимика, жесты, положения тела).
   б) Вербальные средства выражения, в частности лексикон (например, "Я тебя люблю", "Я его ненавижу", "Мне грустно", "Мне очень жаль").
   в) Действия (поцелуи, объятия, удары, приближение или удаление, избегание и т.д.).
6. **Называние эмоции.** Каждая культура дает эмоциям свои названия. Имеются свидетельства того, что люди, которые могут назвать испытываемые ими эмоции, в большей мере способны контролировать их. Способность к обозначению эмоций является результатом научения. Естественно, легче называть простые эмоции, чем комплексные.

VI. Представьте концепцию узнавания, описания и обозначения эмоций.

А. Описание эмоций включает описание:

1. **событий и ситуаций**, вызвавших эмоциональную реакцию;
2. **интерпретаций** события или ситуации (т.е. мыслей, предположений, убеждений);

3. **реакций организма**, которые ощущает индивид (или может ощутить, если обратит на них внимание);
4. **мимики, жестов и положений тела**, выражающих эмоции, и других невербальных сигналов;
5. **вербального выражения** определенной эмоции;
6. **побуждений к действиям** и предпринятых действий.

Информация для клиентов. Объясните: "Учась наблюдать свои эмоции, вы учитесь отделять себя от них (а не отождествлять с ними), а также соединяться со своими эмоциями. Чтобы быть в состоянии контролировать свои эмоции, вы должны отделить себя от них, дабы иметь возможность рассуждать и применять стратегии совладания. Однако вам также потребуется соединение со своими эмоциями — в том смысле, что вы должны рассматривать эмоции как часть себя, а не что-то постороннее". Приведите аналогию с лошадью и наездником: насколько всаднику удастся "слиться" с лошадью, настолько хорошо он сможет управлять ею. Если всадник будет отделять себя от лошади, бить ее, лошадь будет стараться избавиться от всадника, станет неуправляемой. С другой стороны, если всадник вообще откажется контролировать лошадь, она будет делать то, что ей заблагорассудится.

Б. Эмоции имеют определенные **последствия.**

Информация для клиентов. Интенсивные эмоции оказывают мощное влияние на память, мышление (и даже саму способность мыслить), физическое функционирование и поведение. В определенном смысле мы можем сказать, что **"эмоции стремятся к самосохранению"**. Они организуют человека таким образом, чтобы поддерживать (или возобновлять) те же эмоции.

В. Рассмотрите "Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 4. Способы описания эмоций".

Информация для клиентов. Объясните: "Это типичные характеристики эмоций. Большая часть списка была составлена на основе описаний эмоционального опыта обычными людьми".

Информация для ведущих. Основное предназначение этих раздаточных материалов — помочь клиентам понять, почему им трудно описывать характеристики собственных эмоций. Не обязательно обсуждать раздаточный материал в мельчайших подробностях. Можете вкратце объяснить клиентам положения раздаточного материала, и пусть они изучают его самостоятельно. Некоторые участники сочтут раздаточный материал очень полезным, другие — не очень. Важно подчеркнуть, что не все приведенные характеристики той или иной эмоции могут присутствовать в каждом отдельном случае. В список вошли наиболее типичные характеристики, но перечень может меняться в зависимости от культурных или индивидуальных особенностей.

Вопрос для обсуждения. Попросите участников предложить собственные идеи по поводу характеристик эмоций.

Практические упражнения. Проведите ролевую игру.

1. Попросите клиентов придумать ситуацию, которую можно использовать для ролевой игры.
2. Объясните участникам правила ролевой игры. Ситуацию могут разыграть два клиента, либо вы можете провести ролевую игру с клиентом. Все остальные должны наблюдать и описывать невербальные проявления эмоций игроков. Попросите членов группы обратить особое внимание на выражение лиц и мимику игроков.
3. Попросите участников описать свои чувства и особенности своего выражения эмоций.

Информация для ведущих. Вернитесь к главе 8 (пункт X этого модуля), где предлагаются рекомендации по проведению отработки навыков в форме ролевой игры.

VII. Опишите факторы, препятствующие наблюдению и описанию эмоций.

А. **Вторичные эмоции** (эмоциональные реакции на эмоции). Как уже отмечалось, возникновение вторичных эмоций может затмить или исказить первичные эмоциональные реакции.

Б. **Амбивалентность** эмоций (одновременное протекание нескольких эмоциональных реакций на одно и то же событие).

Информация для ведущих. Лучше всего объяснять приведенные выше положения при обсуждении домашних заданий по отработке навыков. Участники должны заполнить столько таблиц домашней отработки навыков ("Домашняя отработка навыков. Эмоциональная регуляция 1"), сколько насчитали эмоциогенных событий. Таким образом, если у клиента возникла вторичная эмоциональная реакция, вызванная первичной эмоцией или комплексом эмоциональных реакций, он должен заполнить две таблицы. Вы должны быть особенно внимательны к этому во время обсуждения домашней отработки навыков.

VIII. Рассмотрите "Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 5. Для чего нужны эмоции?"

Информация для ведущих. Для этих навыков используют материал "Домашняя отработка навыков. Эмоциональная регуляция 2. Дневник эмоций".

А. Почему люди испытывают эмоции? У многих животных наблюдается эмоциональное поведение. Эмоциональное поведение характеризуется непосредственностью и эффективностью. Оно необходимо для выживания.

Б. Если бы эмоции не выполняли никаких функций и не служили определенным целям, их можно было бы с легкостью изменить. Но поскольку эмоции служат достижению определенных целей (удовлетворению определенных потребностей), их изменение может быть чрезвычайно трудной задачей.

В. **Эмоции несут информацию другим людям и оказывают на них влияние (коммуникативная функция).**

1. Мимика, выражение лица — постоянный, заложенный природой компонент эмоций. В примитивных сообществах (и среди животных) мимика выполняет коммуникативную функцию, выступая невербальным носителем информации — столь же значимым, как слова. Даже в современных развитых цивилизациях выражение лица порой рассказывает собеседнику о состоянии индивида гораздо больше, чем вербальные средства.

   а) Поскольку существуют две формы выражения эмоций, вербальная и невербальная, в важных ситуациях коммуникативная функция может реализовываться двумя способами.

   б) Реакция людей на некоторые средства выражения эмоций происходит автоматически, не является результатом научения.

   - Например, младенец спонтанно реагирует на улыбку или гримасу страха на лице взрослого. Эта автоматическая реакция служит детям до тех пор, пока они не научатся пользоваться словами. И даже после освоения вербальных средств коммуникации мимика по-прежнему имеет важное значение в жизни ребенка.
   - Когда невербальные средства выражения эмоций (выражение лица, тон голоса) не соответствуют содержанию сказанного, окружающие почти всегда ориентируются на невербальные сообщения.

Вопрос для обсуждения. Это очень важный момент. Одна из главных проблем пограничных индивидов, согласно концепции ДПТ, состоит в том, что невербальные средства коммуникации у этих индивидов зачастую неадекватно передают их эмоции, поэтому окружающие не всегда их понимают или понимают неправильно. Попросите участников привести примеры того, как их неправильно понимали другие люди или они сами неправильно истолковывали эмоции окружающих из-за неадекватного невербального выражения.

2. Когда роль коммуникации с другими людьми или передачи им сообщения приобретает особенно большое значение, эмоции могут становиться очень устойчивыми.

а) Например, если Джейн хочет убедить Кэти в том, что та перед ней в чем-то виновата, Джейн гневается до тех пор, пока Кэти не осознает свою вину. Если гнев Джейн быстро пройдет, Кэти может не воспринять эту эмоцию серьезно или не понять, что она в чем-то виновата перед Джейн.

б) Например, если Джулия хочет, чтобы Эмили осознала опасность ситуации, Джулия будет бояться и выражать свой страх. В противном случае Эмили считала бы ситуацию безопасной.

в) Если Мария хочет, чтобы Терри понял ее вкусы, она может оставаться счастливой и выражать свое счастье, когда ей что-то нравится.

3. Выражение эмоций влияет на других людей, хотим мы этого или нет.

а) Например, душевная теплота и выражение дружелюбия при знакомстве могут способствовать дальнейшему сближению; выражение недовольства начальником может способствовать улучшению качества работы у подчиненных; гнев может привести к тому, что один человек выскажет другому все плохое, что о нем думает.

б) Например, чувства собственной никчемности, безнадежности, мучительной тоски и их выражение клиентами может подействовать на терапевта или других людей таким образом, что они сделают все возможное для прекращения этих страданий (как на это надеются клиенты).

в) Например, проявления гнева могут изменить поведение другого человека.

Вопрос для обсуждения. Попросите клиентов привести примеры того, как их эмоции воздействовали на окружающих и как они сами испытывали на себе влияние эмоций других людей. Обсудите эти примеры. Также попросите привести примеры того, как проявление эмоций приводило к непредвиденным и/или нежелательным для клиентов результатам.

Вопрос для обсуждения. Обсудите коммуникативную ценность чувства вины или стыда, удивления, любви, грусти, а также эмоций, упомянутых в приведенных выше примерах.

Г. **Эмоции организуют и мотивируют действия (мотивационная функция).**

1. Эмоции подготавливают к определенному поведению и мотивируют его. Побуждения к действиям, соответствующие определенным эмоциям, заложены в нас от природы.

2. Это позволяет людям быстро действовать в важных ситуациях, когда нет времени на обдумывание и составление плана действий.

а) Например, если бы утрата близких нас не расстраивала, никто бы не стал спасать умирающих и разыскивать пропавших. Общество просто вымерло бы.

б) Например, студенты часто рады тому, что перед сессией у них появляется тревога и беспокойство. Благодаря этим эмоциям они начинают усиленно учиться и успешно сдают зачеты и экзамены.

в) Например, некоторые люди благодарны чувству вины и хотели бы сохранить его, чтобы оно удержало их от неблаговидных поступков.

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести свои примеры, особенно относительно гнева.

Д. Эмоции также несут людям **информацию о них самих**, об их собственном состоянии. Эмоции могут быть "**самовалидирующими**" (сигнальная функция).

1. Люди часто используют собственные эмоциональные реакции на других людей и события как источник информации о ситуации. Эмоции могут сигнализировать об определенных процессах или явлениях.

   а) Именно это имеют в виду, когда говорят: "Прислушивайся к своему внутреннему голосу".

   б) Подобным образом, если мы говорим, что человек "хорошо чувствует ситуацию", мы имеем в виду сигнальную функцию эмоций.

   в) Иногда обрабатываются сигналы, воспринятые бессознательно, автоматически. Обработка этих сигналов запускает эмоциональную реакцию, однако индивид не может определить, что именно вызвало эти эмоции. Методом проб и ошибок, т.е. через опыт, люди учатся различать эти эмоциональные реакции — как источник информации о самой ситуации или о реагировании на нее.

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести примеры того, как их "чувство" ситуации оказалось верным. Обсудите, как люди зачастую пренебрегают своими "чувствами" или "ощущениями" ситуации просто потому, что не могут дать рационального объяснения этим "чувствам", или из-за непонимания окружающих.

Информация для ведущих. Обратите внимание, что такой способ использования своих эмоций — то же самое, что применение контрпереноса для понимания клиентов. Терапевтов часто обучают целенаправленно использовать свои эмоции таким образом.

2. Порой сигнальная функция эмоций абсолютизируется, и тогда эмоции воспринимаются как факты: "Если я чувствую себя некомпетентной, я некомпетентна", "Если я прихожу в уныние, оставаясь одна, мне нельзя оставаться одной", "Если что-то кажется мне правильным, это действительно правильно". Люди используют свои эмоции, чтобы валидировать свои представления и мнения.

Информация для ведущих. Эта тема одновременно очень важна и очень болезненна для пограничных индивидов. Основная функция отрицательных эмоций у индивидов с ПРЛ — самовалидация. Такая функция вполне понятна, учитывая инвалидирующее влияние окружения, которое испытывает большинство пограничных индивидов. Создается следующая ситуация: когда чувства человека умаляются, недооцениваются или инвалидируются каким-либо другим образом, человеку трудно добиться серьезного отношения к своим проблемам и потребностям со стороны окружающих. Кроме того, к индивиду могут предъявляться слишком большие требования или ожидания. Один из способов выхода из такой ситуации для пограничного индивида — повышение интенсивности своих эмоций, тогда рано или поздно на него обратят внимание. Если в дальнейшем эмоции индивида не будут усиливаться при таких же обстоятельствах, то инвалидация со стороны окружения оправданна. Со временем поведение человека подстраивается под эмоции. Если ситуация не столь серьезна, как показывает индивид, его мучит совесть; ему стыдно за то, что он создал столько проблем для других людей. В результате постепенно развивается такая функция отрицательных эмоций, как самовалидация. Подобное объяснение зачастую вызывает неприятие у пограничных индивидов, поскольку представляет собой частный случай инвалидации. В этой ситуации терапевту понадобятся осторожность, терпение и соответствующие навыки.

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести свои примеры и обсудите их. Пусть клиенты опишут ситуации, когда эмоции выполняли функцию самовалидации и когда изменение отрицательных эмоций имело инвалидирующий эффект.

IX. Подготовьтесь к объяснению методов снижения эмоциональной уязвимости.

Эти навыки легче запомнить с помощью следующих формул.

Вылечите физические болезни.

Сбалансируйте свое питание.

Избегайте препаратов, изменяющих настроение.

Нормализуйте сон.

Занимайтесь физическими упражнениями.

Накапливайте мастерство.

X. Рассмотрите "Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 6. Снижение уязвимости для отрицательных эмоций: как избегать "эмоционального разума".

Информация для ведущих. Для этих навыков применяется "Домашняя отработка навыков. Эмоциональная регуляция 3. Меры по ослаблению болезненных эмоций". Некоторые навыки также приводятся на обратной стороне дневниковых карточек ДПТ.

А. **Вылечите физические болезни.** Объясните: "Если вы нездоровы, ваша сопротивляемость отрицательным эмоциям понижается".

Вопрос для обсуждения. Поговорите о болезнях, которыми страдали или страдают участники. Что мешает лечению болезней? Стыд (в случае венерических заболеваний), дефицит навыков уверенного поведения, недостаток средств — типичные препятствия для лечения физических болезней.

Б. **Сбалансируйте свое питание.** Объясните: "Старайтесь питаться так, чтобы хорошо себя чувствовать, — не переедать и не доводить себя до истощения".

Вопрос для обсуждения. Обсудите результаты исследований различных диет, которые свидетельствуют о вреде недоедания. Кроме того, обсудите и подчеркните необходимость воздерживаться от продуктов, которые вызывают неприятные ощущения и ухудшают самочувствие. Расспросите участников, какие продукты доставляют им удовольствие (например, шоколад), какие успокаивают (например, молоко), какие заряжают энергией (например, мясо), подчеркните пользу этих продуктов (при условии умеренного употребления).

В. **Избегайте препаратов, изменяющих настроение.** Объясните: "Алкоголь и наркотики также могут снизить сопротивляемость отрицательным эмоциям".

Вопрос для обсуждения. Используйте эту возможность, чтобы обсудить проблемы с алкоголем и наркотиками, которые могут быть у клиентов. Побеседуйте о воздействии наркотиков и алкоголя на эмоции, а также трудностях, связанных с отказом от препаратов, изменяющих настроение.

Г. **Нормализуйте сон.** Объясните: "Постарайтесь спать столько, чтобы иметь хорошее самочувствие, — не слишком мало и не слишком много".

Вопрос для обсуждения. Выясните, какие проблемы со сном имеются у участников. Обычно это болезненная тема для пограничных индивидов. Недосыпание может сделать их особенно уязвимыми для отрицательных эмоций; бессонница может быть одной из составляющих синдрома депрессии. Что помогает нормализовать сон? Что мешает нормальному сну?

Д. **Занимайтесь физическими упражнениями.** Объясните: "Упражнения на свежем воздухе, если ими регулярно заниматься, действуют как эффективный антидепрессант. Кроме того, регулярные занятия спортом помогут формированию чувства мастерства".

Вопрос для обсуждения. Выясните, какими физическими упражнениями занимаются участники. Серьезная проблема состоит в том, что регулярные занятия спортом требуют определенных навыков самоуправления, а большинство пограничных индивидов испытывают их дефицит. Обсуждение этого вопроса дает возможность разобрать принципы самоуправления, особенно принципы подкрепления.

E. **Накапливайте мастерство.** Объясните: "Делайте то, что помогает вам чувствовать себя компетентными, уверенными в себе и способными справляться с задачами".

Информация для клиентов. Формирование мастерства — важная составляющая когнитивной терапии при лечении депрессии (которая действует очень эффективно). Суть этой терапии в том, чтобы сформировать чувство уверенности и компетентности. Это повышает сопротивляемость человека к депрессии и отрицательным эмоциям. Формирование мастерства обычно требует преодоления трудностей.

Вопрос для обсуждения. Попросите клиентов привести примеры видов деятельности, которые дают им чувство собственного мастерства. Вероятно, этот список будет меняться в зависимости от индивидуальных особенностей участников.

XI. Рассмотрите "Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 7. Меры по увеличению количества и усилению положительных эмоций".

A. **Накопление положительных переживаний.** Объясните: "Повышайте количество событий, которые способствуют возникновению положительных эмоций, таких как любовь, радость, гордость, уверенность в себе и спокойствие".

Информация для ведущих. Как уже отмечалось, ДПТ предполагает функциональность болезненных эмоций у большинства людей, в том числе пограничных индивидов. Предполагается, что обычно (хотя и не всегда) болезненные эмоции вызываются событиями, а не неправильной оценкой этих событий. Это противоречит многим теориям. Однако две различные точки зрения на причины отрицательных эмоций можно примирить, достигнув их синтеза. Когда эмоции индивида усиливаются, его восприятие событий искажается, поэтому учет возможных искажений полезен и дополнительной оценкой не стоит пренебрегать. Однако акцент на когнитивных искажениях как источнике трудностей способствует дальнейшей инвалидации поведения, эмоций и мыслительных процессов пограничного индивида. Цель ДПТ, напротив, — *валидация* реакций индивида.

1. **План на ближайшее время.** Объясните: "Занимайтесь тем, что вам приятно, насколько это возможно. Увеличьте свои ежедневные положительные переживания".

Информация для ведущих. Ознакомьте клиентов с "Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 8. Список приятных занятий и событий для взрослых". Попросите клиентов уделять как можно больше внимания той деятельности, которая делает их счастливыми или приносит удовольствие.

Вопрос для обсуждения. Попросите клиентов привести примеры мелочей, доставляющих им удовольствие, и обсудите их. Проявите творческий подход. Можно

использовать идеи из таблицы "Раздаточный материал. Переносимость дистресса 1. Стратегии кризисного выживания", глава 10 данного пособия).

2. **Долгосрочный план.** Объясните: "Вам необходимо внести такие изменения в свою жизнь, чтобы позитивные события происходили чаще".

   а) Объясните: "Составьте список желательных для вас позитивных событий в вашей жизни. Это список ваших целей. **Старайтесь достичь этих целей**".

Информация для клиентов. Никто не может быть счастлив, если в его жизни не происходят приятные события. Это основное положение ДПТ. Очень трудно быть счастливым, когда ты не живешь, а существуешь. Стремление жить, а не существовать, — вот то, что приносит удовлетворение и ощущение счастья; это те приятные мелочи, которые подобны монетке, бросаемой в копилку. Личности необходимо собирать позитив.

   б) Объясните: "**Уделяйте внимание отношениям.** Восстанавливайте старые отношения. Заводите новые знакомства".

Информация для клиентов. Большинство людей, чтобы быть счастливыми, нуждаются в хороших отношениях с другими людьми. Многие индивиды не могут почувствовать себя счастливыми, если у них не будет близких отношений с одним или двумя другими людьми. Объясните: "Секрет в том, чтобы, образно выражаясь, не класть все яйца в одну корзину. Не допускайте, чтобы вся ваша жизнь сосредоточивалась на одном человеке или на одной группе людей (например, супруге, семье)".

   в) Объясните: "**Избегайте избегания**. Не сдавайтесь".

Информация для клиентов. Никто не сможет жить нормальной жизнью, если будет избегать проблем или тех дел, которые необходимо выполнять.

Б. **Психическая вовлеченность в положительные переживания.** Объясните: "Сосредоточьтесь на позитивных событиях, которые происходят в вашей жизни. Делайте следующее:

1. обращайте внимание на положительные события в вашей жизни;
2. возвращайтесь к положительным сторонам событий, когда ваше внимание отвлекается на негативные события".

В. **Психическая невовлеченность в отрицательные переживания.** Объясните: "Не разрушайте позитивный опыт. Сохраняйте психическую невовлеченность в следующее:

1. мысли о том, когда закончится позитивное событие;
2. мысли о том, что вы этого не заслужили;
3. мысли о том, какие требования к вам теперь будут предъявляться".

Информация для клиентов. Это чрезвычайно важные навыки. Многие пограничные индивиды могут переживать положительные эмоции, но они очень

быстро иссякают. Поэтому индивиды с ПРЛ должны приложить все усилия для того, чтобы сделать свои эмоции более продолжительными. Зачастую пограничные индивиды боятся, что если они будут хорошо себя чувствовать, случится что-то плохое, т.е. развивается некий страх положительных эмоций. Или же положительные эмоции перебиваются и подавляются негативными мыслями. Эти моменты нужно подчеркивать.

XII. Рассмотрите "Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 9. Избавление от эмоциональных страданий: психическая вовлеченность в эмоции".

А. **Психическая вовлеченность** в эмоции означает наблюдение и описание эмоций такими, какие они есть.

1. Объясните: "Эта стратегия очень полезна, потому что позволяет вам отделиться от своих эмоций. Дистанция — необходимое условие для обдумывания ситуации и решения проблем в эмоциональном плане".
2. Наблюдение эмоций — это форма **экспозиции**, основанная на тех же принципах, что и экспозиция при терапии страха и паники. Объясните: "Открываясь эмоциям, но не обязательно позволяя им руководить собой, вы обнаружите, что эмоций можно не бояться, что в них нет ничего страшного. Когда вы станете меньше бояться своих эмоций, страх, паника, гнев и другие вторичные эмоции исчезнут".

Б. Лучший способ избавиться от отрицательных и болезненных эмоций — **дать им уйти**, однако научиться этому чрезвычайно трудно.

В. Позволить эмоциям уйти не означает противиться им. Сопротивление боли делает боль еще сильнее.

Информация для клиентов. Болезненные эмоции — часть человеческого бытия. Опять-таки, ДПТ предполагает, что отрицательные эмоции вызываются определенными причинами. Люди не смогут избавиться от большей части отрицательных эмоций, если им не удастся коренным образом изменить свою жизнь, но даже после таких преобразований какая-то часть отрицательных эмоций все-таки сохранится. Поэтому необходимо относиться к ним таким образом, чтобы они не причиняли столько страданий. Этого можно достичь с помощью стратегии принятия. Принятие болезненных эмоций помогает избежать страданий, остается только боль. Иногда принятие даже снижает боль. Сопротивление эмоциям приводит к тому, что они сохраняются и становятся более устойчивыми. Это те же самые принципы психической вовлеченности (глава 7 данного пособия) и перенесения дистресса (глава 10 данного пособия), которые уже не раз упоминались, однако их повторение никогда не будет лишним.

Вопрос для обсуждения. Обсудите роль принятия и эмоционального страдания. Обычно пограничные индивиды хорошо понимают эту тему. Выясните мнения участников по вопросу принятия и эмоциональных страданий.

Г. Объясните: "Основные меры, способствующие избавлению от эмоциональных страданий, следующие.

1. Наблюдайте свои эмоции. Признайте наличие этих эмоций. Отстранитесь. Установите дистанцию между собой и эмоцией.

   Постарайтесь представить эмоцию в виде волны, которая накатывает и откатывает. (При этом полезно сосредоточиться *исключительно* на физических компонентах эмоции или *исключительно* на качестве переживания и т.п.).

   Постарайтесь не блокировать и не подавлять эмоции. Откройтесь эмоциональному потоку.

   Не пытайтесь избавиться от эмоции. Не сопротивляйтесь ей. Не осуждайте и не отвергайте эмоцию.

   Не старайтесь удержать эмоцию. Не цепляйтесь за эмоцию. Не пытайтесь вернуть или сохранить эмоцию. Не усиливайте ее.

3. Не отождествляйте себя со своими эмоциями.

   Не обязательно каждый раз поддаваться тем побуждениям, которые вызывают эмоции.

4. Когда вы пытаетесь выстроить стену, чтобы отгородиться от эмоций, эмоции попадают внутрь до того, как вы закончите, и стена помешает им уйти. Вместо этого постарайтесь полюбить свои эмоции, будьте готовы принять их".

Информация для клиентов. Последнюю рекомендацию, конечно же, очень трудно выполнить. "Полюбить" в этом контексте значит "принять". Сопротивление эмоциям не помогает. Принятие эмоций дает человеку некоторый контроль над ними. Приведите пример с лошадью и наездником (пункт IV в этой главе). Полюбить и принять эмоции, с другой стороны, не означает, что их нужно усиливать и удерживать.

Притча. Эту притчу я услышала от одного учителя дзэн, который прочитал ее в книге другого духовного наставника, Энтони де Мелло. Она очень полезна для понимания концепции принятия эмоций.

Один человек купил новый дом и решил устроить во дворе образцовый газон. Он работал над газоном все свободное время и выполнял все рекомендации, которые давались в книге по декоративному садоводству. Самая большая проблема заключалась в том, что на газоне всегда вырастали одуванчики. Сначала мужчина, увидев желтые цветы, вырывал одуванчики с корнем. Однако они вырастали снова. Тогда человек пошел в специальный садоводческий магазин и купил гербициды. Какое-то время после применения химических препаратов одуванчики не росли, и владелец газона успокоился. Однако прошли летние дожди, и вновь среди подстриженной травы появились желтые мохнатые цветочки. Все лето человек провел, выдергивая одуванчики из земли и поливая их гербицидами. Он думал, что следующим летом у него не будет проблем, потому что зимой на газоне не выросло ни одного одуванчика. Однако весной весь газон стал желтым от одуванчиков. На этот раз мужчина

решил, что засорен грунт или что нужно завести другой сорт травы. Потратив целое состояние, человек полностью заменил дерн на газоне. Некоторое время одуванчики не показывались, и владелец газона был счастлив. Когда он совсем успокоился и забыл об одуванчиках, среди травы внезапно вырос первый желтенький цветок. Знакомый сказал, что вся проблема в семенах одуванчиков, которые приносит ветром с соседских газонов. Человек собрал всех соседей и организовал кампанию по борьбе с одуванчиками. На третий год, когда весь газон вновь был усеян одуванчиками, человек пришел в отчаяние. Ничего не помогало. Разуверившись в местных специалистах и книгах по садоводству, он написал в министерство сельского хозяйства. Уж там-то должны знать, как избавиться от одуванчиков! Прождав несколько месяцев, он получил письмо с ответом. Владелец газона был очень взволнован. Наконец-то! Мужчина раскрыл конверт и прочитал: "Уважаемый мистер N, мы рассмотрели вашу проблему и посоветовались с экспертами. Мы думаем, что можем дать вам очень хороший совет: лучше всего, если вы полюбите одуванчики и перестанете с ними бороться".

Можно по мере необходимости возвращаться к этой притче. Главное, чтобы клиенты научились понимать, что именно в их жизни выступает "одуванчиками".

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести примеры того, когда радикальное принятие эмоций помогло облегчить страдания. Поделитесь собственным опытом в этой сфере. Обсудите идею, что можно "полюбить" свои эмоции.

Практические упражнения. Попросите участников заполнить таблицу "Домашняя отработка навыков. Эмоциональная регуляция 1. Наблюдение и описание эмоций" или "Домашняя отработка навыков. Эмоциональная регуляция 2. Дневник эмоций". Обсудите эмоции, которые выбрали участники, и вызвавшие их события.

Д. Объясните: "**Уважайте свои эмоции**. Не воспринимайте их как нечто иррациональное, как результат искаженного восприятия".

XIII. Рассмотрите "Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 10. Изменение эмоций посредством действий противоположной направленности".

Информация для клиентов. Некоторые исследователи полагают, что действенность терапии эмоциональных расстройств объясняется возвращением экспрессивных и моторных составляющих эмоциональных реакций. Например, некоторые ученые заметили, что эффективные программы терапии депрессии имеют общую особенность: они активируют определенное поведение. Программы терапии тревожных расстройств содержат такой общий компонент, как неподкрепленная экспозиция пугающих ситуаций. Эффективные программы по терапии гнева делают упор на научении идентификации сигналов, вызывающих фрустрацию или гнев, а также оставлению ситуации. Существенно важно добиться от клиентов понимания необходимости этой техники и сотрудничества в ее применении. Подробнее этот вопрос обсуждается в главе 11 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* в связи с экспозиционными процедурами.

А. **Страх.** Объясните: "Когда вы боитесь, лучше приблизиться к источнику страха, а не удаляться от него; делать то, чего вы боитесь, а не избегать этого".

Б. **Чувство вины или стыд.** Объясните: "Когда вы испытываете чувство вины или стыд, продолжайте делать то, что вызывает эти эмоции (при условии, что чувство вины и стыд необоснованные). Приближайтесь, не удаляйтесь. Когда вы испытываете стыд или чувство вины и эмоции обусловлены вашим поведением, исправьте ситуацию, извинитесь, затем продолжайте действовать".

В. **Печаль или депрессия.** Объясните: "Когда вы испытываете подавленность, нужно активно действовать. Делайте то, что помогает вам чувствовать себя компетентными и уверенными в себе. Не сидите сложа руки. Приближайтесь, не избегайте".

Г. **Гнев.** Объясните: "Когда вы гневаетесь, мягко избегайте человека, который вызывает у вас гнев, не нападайте на него. (Это означает также, что следует избегать мыслей об этом человеке.) Отвлекитесь: сделайте что-то хорошее. Постарайтесь не обвинять, а проявить сочувствие".

Информация для клиентов. Очень важно отметить, что самое главное — действовать вопреки эмоциям, а не маскировать и не прятать их. Объясните: "Вы должны полностью сосредоточиться на том, чтобы действовать вопреки тем побуждениям, которые порождает эмоция. Но не нужно подавлять свои чувства. Ваше поведение, ваши действия посылают сигналы в головной мозг, и в результате ваши эмоции будут медленно, но последовательно изменяться. Эта процедура работает только в том случае, когда ваши эмоции не соответствуют ситуации. Например, если появляется страх, нужно приближаться к источнику страха только тогда, когда нет серьезной опасности. Если проблемы вызывают чувства вины или стыда, не следует продолжать или повторять те действия, которые вы считаете аморальными или неправильными с точки зрения "мудрого разума".

Практические упражнения. Попросите участников обратить внимание на ощущения, возникающие в лицевых мышцах. Помогите им выявить участки напряжения. Попросите членов группы вспомнить произошедшую на прошлой неделе ситуацию, в которой они гневались, тосковали или беспокоились. Вспоминая эти ситуации, клиенты снова должны обратить внимание на ощущения, возникающие в их лицевых мышцах. Попросите участников дать вам знак, когда они восстановят ситуацию в памяти. Пока они мысленно представляют ситуацию, попросите их скрыть свои эмоции, чтобы окружающие не смогли догадаться об их чувствах. Опять попросите клиентов обратить внимание на ощущения в мышцах лица и заметить изменения в своем эмоциональном состоянии. Затем попросите клиентов расслабить лицевые мышцы, насколько это возможно. Попросите членов группы обратить внимание на то, как изменятся (или не изменятся) при этом их эмоции; пусть они обратят внимание на новые ощущения в мышцах лица. Обычно участники сообщают о том, что при расслаблении мышц лица они чув-

ствуют себя намного более уязвимыми. Объясните: "Это означает, что вы позволяете своим эмоциям приходить и уходить. Вы не отталкиваете их и не пытаетесь удержать".

Практические упражнения. Лучшие практические упражнения — те, которые позволяют участникам действовать вопреки своим эмоциям. Постоянно находите возможности для того, чтобы напоминать клиентам не поддаваться побуждениям, которые несут эмоции, а применять действия противоположной направленности. Например, когда клиенты хотят покинуть занятие из-за гнева, тревоги, обиды или паники, убедите их остаться; объясните, что в данном случае это будет означать действие, направленное противоположно эмоциям. Периодически спрашивайте: "Что вы делаете, когда боитесь?", чтобы участники могли уверенно ответить: "Мы делаем то, чего боимся!", "Что вы делаете, когда приходит депрессия?" — "Мы активно действуем!", "Что вы делаете, когда испытываете чувство вины?" — "Выясняем, насколько она обоснована, затем исправляем ситуацию [если обоснована] или продолжаем заниматься тем, что вызывает чувство вины [если не обоснована]!" И т.д. и т.п. Нужно натаскивать участников, как новобранцев в армии, чтобы они четко усвоили, что нужно делать в определенных ситуациях.

XIV. **Подведите итоги** по обсуждаемым вопросам: цели эмоциональной регуляции, мифы об эмоциях, обоснование наблюдения и описания эмоций, функции или назначение эмоций, методы снижения уязвимости для отрицательных эмоций, методы повышения чувствительности к положительным эмоциям, принципы психической вовлеченности в эмоции и принципы противоположно направленных действий.

10

Навыки перенесения дистресса

Цели модуля

Большинство школ психиатрии и психотерапии ориентированы на изменение неприятных событий и обстоятельств. Мало внимания уделялось принятию, нахождению смысла и умению переносить дистресс. Напротив, религиозные и духовные сообщества и лидеры все время занимались этими вопросами. ДПТ подчеркивает, что необходимо учиться переносить боль. Способность переносить и принимать дистресс — важная цель психиатрического лечения и психотерапии, и на то есть как минимум две причины. Во-первых, боль и дистресс — неизбежная часть нашей жизни; невозможно полностью устранить страдания или всегда избегать их. Неспособность принять эту неопровержимую истину и смириться с ней лишь усугубляет боль и страдания. Во-вторых, способность переносить дистресс, по крайней мере в течение короткого времени, выступает обязательным условием для самоизменения; в противном случае импульсивные действия будут сводить на нет все попытки достичь желаемых изменений.

Навыки перенесения дистресса можно считать естественным продолжением навыков психической вовлеченности. Они относятся к способности принимать себя и сложившуюся ситуацию — без критического отношения и попыток оценки. По сути, умение переносить дистресс — это способность воспринимать свое окружение, не требуя от него изменений; способность переживать свое эмоциональное состояние без попыток его модификации; а также способность наблюдать собственные мысли и паттерны действий без попыток их прекращения и контроля. Хотя здесь говорится о некритическом суждении и принятии, такая

позиция не подразумевает одобрения. Очень важно, чтобы клиенты поняли это различие: принятие реальности не означает ее одобрения.

Перенесение дистресса, которое выступает целью тренинга навыков ДПТ, подразумевает способность выдержать кризис и принять жизнь такой, какова она в данный момент. Клиентов обучают четырем группам навыков кризисного выживания: отвлечение, самоутешение, улучшение момента, взвешивание "за" и "против". Навыки принятия включают радикальное принятие (т.е. *полное*, безоговорочное, искреннее принятие), направленность разума на принятие (т.е. *сознательное решение* принимать реальность такой, как она есть) и готовность вместо своеволия. Джеральд Мэй описывает суть готовности следующим образом.

Готовность подразумевает отказ от отделения "Я" и вхождение, погружение непосредственно в глубинные процессы жизни. Это осознание индивидом того, что он уже выступает частью некоего грандиозного вселенского процесса, и это приверженность индивида своей роли в этом процессе. И наоборот, своеволие — это отделение "Я" от основополагающей сущности жизни в попытке владеть, управлять, контролировать или каким-либо другим образом манипулировать существованием. Проще говоря, готовность — это когда человек говорит "да" таинству своего бытия в каждое мгновение жизни. Своеволие — это "нет" или, что, возможно, происходит чаще, "да, но..." (*May, 1982, p. 6*).

Хотя пациенты с ПРЛ, так же как и их терапевты, соглашаются с важностью навыков кризисного выживания, ориентация ДПТ на принятие и готовность часто считается заведомо ошибочной. Такое мнение базируется на необоснованном отождествлении принятия и готовности с одобрением. Однако Мэй имеет в виду совсем другое; он указывает, что готовность требует противостояния деструктивным силам, но, добавляет позже, почти неизбежно подобное противостояние превращается в своеволие.

Однако готовность и своеволие не приложимы к конкретным объектам или ситуациям. Они отражают внутреннее отношение человека к чуду жизни как таковой. Готовность замечает это чудо и словно склоняется перед ним в почтительном поклоне. Своеволие забывает о нем, пренебрегает им или, что самое худшее, активно пытается его разрушить. Таким образом, готовность иногда представляется очень активной и настойчивой, даже агрессивной. А своеволие может маскироваться под пассивность. Хороший тому пример — политическая революция (*ibid.*).

Схема подачи учебного материала

I. Сориентируйте клиентов на навыки, которые подлежат изучению в данном модуле, обоснуйте их важность.

А. Навыки, позволяющие перенести кризис.

Б. Навыки, позволяющие принять жизнь такой, какова она в данный момент.

Информация для клиентов. Изучаемые в рамках данного модуля навыки помогают людям в тех ситуациях, которые на данном этапе невозможно изменить к лучшему, и когда по каким-либо причинам люди не могут разобраться в своих чувствах, чтобы изменить их. По сути, эти навыки представляют собой методы выживания в чрезвычайно трудных ситуациях, а также избегания тех видов поведения, которые могут усугубить болезненность ситуации.

Вопрос для обсуждения. Каждому человеку в своей жизни приходится переносить боль и страдания, в большей или меньшей степени. Избежать этого невозможно. Постоянные попытки избежать страданий только усугубляют боль и создают дополнительные проблемы. Попросите участников привести примеры, иллюстрирующие эту идею.

Информация для клиентов. Познакомьте клиентов с научно-исследовательской литературой по проблеме избегания. Посттравматическое стрессовое расстройство — прежде всего результат избегания любых сигналов, причиняющих дискомфорт. Патологическое, т.е. бесконечное, горе — тоже результат избегания. Избегание любых ассоциирующихся с болью сигналов гарантирует сохранение боли. Чем больше люди пытаются избежать эмоциональных (а также физических) страданий или заблокировать их, тем больше они страдают. Попытки подавления эмоциональной боли или избегания контактов со значимыми сигналами приводят к все новому возвращению болезненных переживаний; парадоксально, но попытки избавиться от болезненных мыслей порождают болезненные мысли. Например, одна из самых эффективных и успешных программ, предназначенных для облегчения хронической физической боли, почти полностью основана на практике психической вовлеченности. Этот метод описан в книге Дж. Кабат-Зинна *Full Catastrophe Living* ("Жизнь, исполненная катастроф", *Kabat-Zinn, 1990*). (Кроме того, рекомендую прочитать раздел об экспозиционной терапии в главе 11 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности.*) Переживание, перенесение и принятие эмоциональной боли — способы ее облегчения.

Информация для клиентов. Однако бывают такие ситуации, когда необходимо отвлекаться от боли. Не всегда можно непосредственно заниматься болезненными ситуациями или эмоциями, иногда это нецелесообразно. Люди могут переживать эмоциональную боль, испытывать отрицательные эмоции или чувствовать отчужденность на работе, в школе, вузе, во время собраний. Однако иногда просто необходимо терпеть неприятные эмоции. Этот модуль рассказывает не о том, как добиться изменений, он посвящен перенесению и принятию.

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести примеры ситуаций, в которых индивид испытывает сильные страдания, но это неподходящее время для изменения ситуации, источника страданий или определения и изменения болезненных эмоций. Обсудите связь этого модуля с тем фактом, что в тренинге навыков обработке эмоций не уделяется много времени.

II. Рассмотрите “Раздаточный материал. Перенесение дистресса 1. Стратегии кризисного выживания”.

Информация для ведущих. Для отработки навыков используется таблица “Домашняя отработка навыков. Перенесение дистресса 1. Стратегии кризисного выживания”.

А. Проведите **общий обзор** навыков.

1. Подлежащее освоению поведение — это конкретные навыки, позволяющие переносить кризисные ситуации и выживать в них, если кризис невозможно изменить на данном этапе.
2. Суть навыков — научиться переносить болезненные ситуации, не усугубляя их.

Вопрос для обсуждения. Попросите участников привести примеры кризисных ситуаций, которые им нужно переносить.

Вопрос для обсуждения. Способность к выживанию в кризисных ситуациях — незаменимое условие компетентности (основного навыка психической вовлеченности). Однако зачастую люди больше заинтересованы в том, чтобы доказать окружающим сложность и болезненность ситуации, а не выжить в ней. Проблема такого подхода в том, что он не способен помочь индивиду. Хотя индивид может добиться каких-то временных результатов (например, госпитализации, возвращения супруга или партнера), в конце концов подобный подход оказывается недейственным. Попросите клиентов проиллюстрировать эту мысль примерами из своей жизни. Хорошо, если вы сможете привести примеры из собственной жизни.

3. Различают четыре категории стратегий кризисного выживания: отвлечение, самоутешение, улучшение момента и взвешивание “за” и “против”. Каждая из них включает серию методов, позволяющих справиться с мощными отрицательными эмоциями и невыносимыми ситуациями или обойти их.
4. Данные стратегии помогают выживать в кризисных ситуациях и переносить чрезвычайно сильную эмоциональную боль. Не следует считать эти навыки панацеей от всех жизненных невзгод. Положительный эффект от их применения может быть временным (однако даже кратковременный эффект будет немалым достижением). Напомните участникам о том, что эти стратегии не относятся к стратегиям эмоциональной регуляции, т.е. методам снижения или прекращения болезненных эмоций, хотя и могут способствовать нормализации эмоций. Они представляют собой способы перенесения болезненного эмоционального опыта.

Вопрос для обсуждения. Попросите клиентов обсудить, когда и почему применение этих стратегий может быть целесообразным. Почему выживание в кризисной ситуации — это хорошо? Подведите клиентов к инсайту относительно эффективности и оправданности временных решений в некоторых ситуациях.

Б. Рассмотрите **конкретные навыки.**

1. **Отвлечение** подразумевает ограничение контактов с эмоциональными раздражителями, т.е. событиями, которые активируют эмоции. Или же, в некоторых случаях, методы отвлечения изменяют составляющие эмоциональных реакций. Различают семь навыков отвлечения.

   а) ***Деятельность*** может способствовать модуляции отрицательных эмоций различными путями. Она отвлекает внимание и наполняет кратковременную память мыслями, образами и ощущениями, противоположными тем, которые активируют и реактивируют отрицательные эмоции. Деятельность непосредственно влияет на физиологические реакции и эмоционально-экспрессивное поведение.

   б) ***Помощь*** другим людям отвлекает внимание от себя и способствует сосредоточению на оказании помощи другим людям, что зачастую повышает степень осмысленности жизни, обеспечивая улучшение момента (см. ниже). В некоторых случаях помощь другим людям приводит к росту самоуважения индивида.

   в) ***Сравнение*** также помогает отвлечься от себя и сосредоточиться на других людях, но происходит это по-другому. В данном случае индивид сравнивает свою ситуацию с ситуациями других людей — менее успешных или испытывающих подобные трудности, что позволяет индивиду пересмотреть свое положение и оценить его более позитивно.

   г) Активация ***эмоций*** противоположной направленности помогает заменить отрицательные эмоции другими, менее болезненными. Эта стратегия препятствует поддержанию текущего настроения. Данная техника требует, чтобы индивид идентифицировал возникшую эмоцию, дабы можно было выработать противоположную ей.

   д) ***Выход из ситуации*** можно осуществлять физически или посредством воображаемого блокирования ситуации. Физический выход из ситуации ограничивает контакты с эмоциональными сигналами, ассоциирующимися с данной ситуацией. Блокирование — в определенной степени сознательное усилие, направленное на торможение внутренних раздражителей, связанных с отрицательными эмоциями. Блокирование отчасти напоминает езду на велосипеде — научиться ездить можно только через практику.

(Большинство пограничных индивидов способны научиться блокированию и понимают его суть, когда им объясняют эту технику.) Возможно, блокирование в какой-то мере связано со способностью к деперсонализации или диссоциации. Эта техника не должна часто использоваться, но может быть полезна в крайних случаях. Самое главное — не злоупотреблять блокированием.

е) Отвлечение другими ***мыслями*** наполняет кратковременную память и избавляет ее от мыслей, вызванных отрицательными эмоциями, так что негативные мысли перестают реактивировать болезненные эмоции.

ж) Другие сильные ***ощущения*** могут быть препятствием для физиологической составляющей отрицательной эмоции. Кроме того, ощущения могут способствовать отвлечению внимания от вызывающих отрицательные эмоции раздражителей и сосредоточению на чем-то другом. Например, особенно полезно держать в руке кубики льда*. В группе, которую вела моя коллега, одна из клиенток приносила пакетики с кусочками льда, которых хватало на всю группу. Некоторые участницы брали несколько кубиков льда и держали их в ладонях при обсуждении очень болезненных тем (например, изнасилования, о котором клиентки до этого не могли ни говорить, ни слышать). Данная техника, хотя и может быть весьма действенной, нуждается в тщательном контроле со стороны терапевта, чтобы она не стала помехой для экспозиции клиентам важных и значимых сигналов.

Вопрос для обсуждения. Попросите клиентов привести любые возражения против применения отвлечения и обсудите их.

2. **Самоутешение** подразумевает, что индивид успокаивает себя, заботится о себе, относится к себе мягко и по-доброму. Чтобы лучше запомнить эти навыки, полезно вспоминать о том, что нужно успокаивать каждое из пяти наших чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание.

Информация для ведущих. Значение и цель этого метода очевидны. На одном сеансе можно рассматривать несколько чувств, а не все. Постарайтесь уделить больше времени следующему вопросу.

Вопрос для обсуждения. Пограничным индивидам самоутешение зачастую дается чрезвычайно трудно. Некоторые индивиды с ПРЛ считают, что они не заслуживают утешения и вообще хорошего отношения, самоутешение может вызвать у них чувства вины и стыда. Другие считают, что утешение можно получать только от других людей, они принципиально не признают самоутешения, осуждают

других людей за то, что те пытаются утешить себя. Попросите каждого участника привести примеры.

Информация для ведущих. Очень важно, чтобы каждый клиент научился утешать себя. Несмотря на то что на первых порах самоутешение может вызывать гнев или чувство вины, не следует отказываться от него. Со временем клиентам будет легче применять самоутешение. Некоторые члены группы могут быть настроены против самоутешения. Внимательно следите за выполнением домашнего задания, удостоверьтесь в том, что каждый участник хотя бы пытался использовать навыки самоутешения. Оценивайте трудности и применяйте к ним стратегии решения проблем.

3. **Улучшение момента** — это замена текущих негативных событий более позитивными. Некоторые стратегии улучшения момента представляют собой когнитивные техники, предназначенные для изменения самооценки (поощрение) или ситуации (позитивное мышление, нахождение смысла, воображение). Некоторые стратегии касаются телесных реакций на события (релаксация). Молитва и сосредоточение на чем-то одном в данный момент времени относятся к принятию.

   а) ***Воображение*** можно использовать для отвлечения внимания, утешения, стимуляции уверенности и смелости, мотивации. Объясните: "Используя воображение, можно создать принципиально новую и отличную от реальной ситуацию; в данном случае это метод выхода из ситуации. Однако при мысленном выходе вы можете быть уверены, что перейдете в безопасное и надежное место. Переход в воображаемое надежное место может быть очень полезен при ретроспекции. Однако чтобы этот навык стал автоматическим, требуется многократная его отработка (но не в кризисных ситуациях)".

   Воображение, кроме того, может быть использовано для более эффективного совладания с кризисом. Мысленная отработка эффективных копинг-стратегий повышает шансы на успешное совладание с данной проблемой в реальной жизни.

   б) Нахождение или создание ***смысла*** помогает многим людям пережить кризисную ситуацию. Виктор Франкл (*Frankl, 1984*) написал очень интересную книгу о выживании в нацистском концлагере, "Человек в поисках смысла"[1]. Основная мысль книги: чтобы пережить мучительные страдания, человек должен найти или создать смысл в своей жизни. Нахождение или создание смысла подобно диалектической стратегии обращения недостатков в до-

[1] См. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с. — *Примеч. ред.*

стоинства (подробнее о ней можно прочитать в главе 7 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*).

Вопрос для обсуждения. Очень важно отметить, что иногда жизнь бывает жестока к нам без всяких видимых причин. Люди не должны предполагать, что их страдания подчинены какой-то цели, хотя такая точка зрения может быть вполне естественной для религиозных людей. Однако даже те, кто не верит в высшую цель бытия, могут создать смысл в своей жизни. Выясните мнение участников о смысле или цели страданий.

в) Суть ***молитвы*** в полном открытии себя текущему моменту. Эта практика очень близка к стратегии радикального принятия, которая будет обсуждаться позже в этом же модуле. Заметьте, что это не та молитва, в которой человек просит избавить его от страданий и невзгод или спрашивает: "Почему я, Господи?", а та, в которой он принимает и говорит: "Да будет воля Твоя, Господи".

Практические упражнения. Во время тренингового сеанса попросите всех участников закрыть глаза, представить или "войти в контакт" с болью или страданием текущей ситуации, а затем про себя попробовать применить различные типы молитвы (избавления "Избавь меня, Господи...", недоумения "Почему я, Господи?" и принятия "Да будет воля Твоя, Господи"). Попросите клиентов на мгновение возвращаться к своим нынешним страданиям перед каждым типом молитвы. Обсудите опыт участников. Попросите тех членов группы, у которых молитва "идет", применить все три типа молитвы в следующей кризисной ситуации и посмотреть, какая из них действительно помогает.

г) ***Релаксация*** подразумевает изменение телесных реакций на стресс и кризис. Зачастую люди напрягают свое тело, словно напряжение мышц может как-то изменить ситуацию. Индивид, таким образом, пытается контролировать ситуацию посредством контроля своего тела. Цель расслабления — принять реальность своим телом. Суть этой техники в том, что наше тело связано с головным мозгом, так что принятие реальности телом может помочь принятию реальности разумом.

Информация для ведущих. Большинство клиентов, которым довелось проходить стационарное психиатрическое лечение, наверняка знакомы с той или иной техникой мышечной релаксации. Выясните, нравилось ли клиентам осваивать упражнения на релаксацию и пригодились ли им эти упражнения. Возможно, вам также потребуется провести структурированный релаксационный тренинг, для этого можно приобрести какой-нибудь из многочисленных аудиокурсов. Очень важно объяснить клиентам, что для освоения навыков мышечной релаксации требуется длительная и настойчивая практика. Наблюдение за дыханием и упражнения по-

луулыбки, описанные ниже, способствуют мышечному расслаблению и в конечном счете помогают принятию и перенесению боли. Они вполне конкретны и могут применяться в кризисных ситуациях. Ежедневно практикуя их, индивид будет более подготовлен к кризису.

д) ***Сосредоточение на чем-то одном в определенный момент времени*** — второй навык психической вовлеченности "как", он описывается в главе 7 данного пособия. Хотя добиться этого нелегко, полное сосредоточение внимания на выполнении определенной деятельности в данный момент времени очень помогает в кризисных ситуациях — индивид выигрывает время, необходимое для того, чтобы успокоиться. Для успешного применения этого навыка необходимо помнить, что боль существует "только в настоящий момент". Мы все страдали бы гораздо меньше, если бы не терзали себя воспоминаниями о прошлых страданиях и не задумывались о возможных страданиях, которые ждут нас в будущем. Однако в действительности мы живем "только в настоящем моменте". Учитывая важность этого навыка для принятия действительности, в следующей секции данного модуля предлагается несколько специальных упражнений на направленность внимания и повышение осознанности.

Практические упражнения. Во время сеанса попросите всех участников закрыть глаза и "войти в контакт" или представить себе какие-нибудь "свежие" болезненные эмоции — дискомфорт, раздражение или тревогу. Попросите клиентов слегка приподнять руку, когда они сосредоточатся на болезненной эмоции. Попросите их оценить уровень дискомфорта. Теперь пусть члены группы вспомнят подобные переживания во время прошлых сеансов и представят, сколько им еще предстоит вынести в будущем, на этом сеансе и на других. Попросите их оценить уровень дискомфорта, после чего пусть они снова сосредоточатся только на "настоящем моменте". Попросите клиентов сказать про себя: "Только настоящий момент" и не думать о прошлом и будущем. Снова попросите клиентов оценить уровень дискомфорта. Обсудите опыт клиентов.

е) "***Отпуск*** от ответственности" — это прекращение попыток активного совладания с проблемами и уход в себя или позволение заботиться о себе. Объясните участникам, что каждому человеку время от времени необходим отпуск от ответственности. Главное при этом — не навредить себе и не затягивать отпуск. Такой отпуск может продолжаться от нескольких мгновений до одного дня, но не больше. Если у индивида есть определенные обязательства, возможность отпуска будет зависеть от возможности найти временного "исполняющего обязанности". Такой подход напоминает предложенную Аланом Марлаттом (*Marlatt & Gordon,*

1985) стратегию запланированных рецидивов при лечении аддиктивного поведения. Главное — *запланированный* характер рецидива (в нашем случае — отпуска). Это подобно отступлению войск с целью переформирования.

Вопрос для обсуждения. Пограничным индивидам, как правило, отпуск очень нравится. Проблема в том, что они не контролируют свой отпуск — идут в отпуск не вовремя и слишком затягивают его. Если отпуск сопровождается отработкой какого-либо навыка, это дает клиентам возможность научиться контролировать свой отпуск. Попросите участников привести примеры бесконтрольного отпуска. Обсудите возможности добиться контроля над отпуском и использовать отпуск с пользой.

ж) Направляющее ***самоободрение***. Объясните: "Постарайтесь говорить с собой так, как бы вы говорили с дорогим и любимым человеком, который переживает кризис. Или говорите с собой так, как говорил бы любящий человек". На первых порах вам как ведущим потребуется часто применять моделирование, а также направляющее ободрение.

4. **Взвешивание ЗА и ПРОТИВ** подразумевает размышления о позитивных и негативных аспектах перенесения и неперенесения дистресса. Конечная цель — понимание того, что принятие реальности и перенесение дистресса приводит к лучшим результатам, чем отвергание реальности и отказ терпеть страдания.

Практические упражнения. Многие пограничные индивиды реагируют на стресс деструктивным (по отношению к себе) поведением (парасуицид, злоупотребление алкоголем или наркотиками и т.п.). На доске сделайте таблицу на две колонки для доводов в пользу перенесения дистресса и доводов против. Попросите участников назвать доводы за и против перенесения дистресса без применения деструктивного или импульсивного поведения. Затем составьте список преимуществ и недостатков обратного (членовредительства, злоупотребления алкоголем или наркотиками, других реакций нетерпимости). Обязательно рассмотрите кратковременный и долговременный характер ваших аргументов. Сравните оба списка.

5. **Примечания/другие идеи** — один из разделов таблицы "Раздаточный материал. Перенесение дистресса 1" предназначен для записи новых идей участников относительно способности переносить дистресс. В процессе почти каждого обсуждения у клиентов появляются новые творческие стратегии. Запишите их и удостоверьтесь, что все остальные клиенты тоже это сделали.

Вопрос для обсуждения. Обсудите с участниками возможность злоупотребления этими стратегиями в инвалидирующем окружении. Объясните, что возмож-

ность злоупотребления ни в коей мере не снижает их ценности. Обсудите "сопротивление" клиентов, мешающее использовать эти навыки, примените стратегию решения проблем.

III. Рассмотрите упражнения по наблюдению за дыханием, упражнения полуулыбки и упражнения на осознанность.

Информация для ведущих. Если у вас не хватает времени, расскажите о каждом из этих упражнений в общих чертах. Пусть клиенты прочитают дополнительные материалы по этим упражнениям и отработают их самостоятельно. Предложите тем клиентам, которые считают эти упражнения полезными, книгу Тхич Нхат Ханха *The Miracle of Mindfulness* ("Чудо психической вовлеченности"; *Thich Nhat Hanh, 1976*). Упомянутые упражнения заимствованы из этой книги**. Очень важно, чтобы ведущие группы также практиковали данные навыки.

А. Рассмотрите "Раздаточный материал. Перенесение дистресса 2. Рекомендации по принятию реальности: упражнения по наблюдению за дыханием".

Информация для клиентов. Наблюдение за своим дыханием применяется в медитативных и созерцательных практиках всех основных религий и духовных систем. Сосредоточение на своем дыхании помогает индивиду принимать и переносить себя и окружающий мир такими, как есть. Сосредоточение на дыхании, кроме того, — важная часть тренинга мышечной релаксации и терапии панических приступов.

1. Рассмотрите одно из семи дыхательных упражнений (используя рекомендации раздаточного материала).
   а) Глубокое дыхание.
   б) Соотношение между числом вдохов (выдохов) и количеством шагов.
   в) Подсчет вдохов и выдохов.
   г) Наблюдение за дыханием при прослушивании музыки.
   д) Наблюдение за дыханием при разговоре.
   е) Отслеживание дыхания.
   ж) Дыхание для умиротворения разума и тела.
2. Попросите каждого участника выбрать одно из упражнений для домашней отработки в течение следующей недели.

Б. Рассмотрите "Раздаточный материал. Перенесение дистресса 3. Рекомендации для принятия реальности. Упражнения полуулыбки.

1. Объясните: "Упражнения полуулыбки помогают вашему телу принимать и переносить реальность. Расслабьте мышцы лица, шеи и плечевого пояса, затем слегка улыбнитесь губами. Постарайтесь,

чтобы у вас было спокойное выражение лица. Помните о том, что лицевые мышцы должны оставаться в *расслабленном* состоянии". (Рекомендую вернуться к главе 11 моей книги *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* и главе 9 данного пособия, где говорится о связи эмоций и мимики.)

Информация для клиентов. Эмоции частично контролируются лицевыми мышцами. С помощью полуулыбки — спокойного, мирного выражения лица — люди в некоторой степени могут управлять своими эмоциями. Будет легче принимать реальность, если лицо выражает принятие.

2. Рассмотрите одно или несколько упражнений полуулыбки (используя рекомендации из раздаточного материала).
   а) Проснувшись утром, расслабьте мышцы лица и слегка улыбнитесь.
   б) Расслабляйте мышцы лица и слегка улыбайтесь, когда у вас появляются свободные минуты в течение дня.
   в) Расслабьте мышцы лица и слегка улыбнитесь, прослушивая музыку.
   г) Расслабьте мышцы лица и слегка улыбнитесь, когда почувствуете раздражение.
   д) Лягте, примите удобную позу, расслабьте мышцы лица и слегка улыбнитесь.
   е) Сядьте, примите удобную позу, расслабьте мышцы лица и слегка улыбнитесь.
   ж) Расслабьте мышцы лица и слегка улыбнитесь, когда думаете об очень неприятном для вас человеке.

Практические упражнения. Попросите участников сидеть очень спокойно и не двигаться. Сначала пусть они сделают как можно более бесстрастное лицо — без всякого выражения — и следят за своими чувствами. Потом пусть клиенты расслабят лицевые мышцы — сначала лоб, затем глаза, щеки, рот и челюсти. Попросите их следить за своими ощущениями. Наконец, попросите членов группы применить полуулыбку, отслеживая свои ощущения. Обсудите различия.

3. Попросите клиентов выбрать одно из семи упражнений на полуулыбку, которое они хотели бы применить на следующей неделе.

В. Рассмотрите "Раздаточный материал. Перенесение дистресса 4. Руководство по принятию реальности: упражнения на осознанность".

Информация для клиентов. Эти упражнения могут быть очень полезны в кризисных ситуациях. При ежедневной практике они помогают добиться такого состояния сознания, при котором человек более подготовлен к принятию реальности.

1. Рассмотрите одно из нескольких упражнений на осознанность, используя рекомендации из раздаточного материала.
   а) Осознание положения тела.
   б) Осознание связи со Вселенной.
   в) Осознанность при приготовлении чая или кофе.
   г) Осознанность при мытье посуды.
   д) Осознанность при ручной стирке.
   е) Осознанность при уборке дома.
   ж) Осознанность при приеме ванны.
   з) Осознанность при медитации.
2. Попросите каждого участника выбрать упражнение на осознанность, которое он хотел бы отработать на следующей неделе.

Информация для ведущих. Не следует недооценивать пользы этих упражнений для выживания в трудных условиях и ситуациях. Если положение станет действительно отчаянным, эти упражнения будут очень ценными. Как показывает мой опыт, почти все пограничные индивиды с удовольствием применяют эти упражнения — во всяком случае, если сначала немного подтолкнуть их, чтобы они опробовали эти упражнения на практике. Заметьте, что можно придумать множество новых вариаций этих упражнений.

IV. Рассмотрите "Раздаточный материал. Перенесение дистресса 5. Основные принципы принятия реальности".

Информация для ведущих. Для этих и остальных навыков, о которых пойдет речь в этом модуле, используется таблица "Домашняя отработка навыков. Перенесение дистресса 2. Принятие и готовность".

А. **Радикальное принятие** — это прекращение сопротивления реальности. Термин "радикальное" в данном случае подразумевает, что принятие должно быть искренним и полным. Принятие — единственный способ выбраться из ада страданий. Оно позволяет превратить невыносимые страдания в боль, которую можно терпеть. Боль — это неотъемлемая часть нашей жизни, она может быть физической или эмоциональной. Боль — это сигнал о том, что что-то не в порядке и необходимо принимать меры.

1. Если человек коснется какого-нибудь горячего предмета, боль заставит его отдернуть руку. Если человек не почувствует боли, он получит серьезный ожог.
2. Боль от потерь и утрат заставляет людей искать помощи у окружающих или помогать другим людям. Без этого, вероятно, не существо-

вало бы общества и культуры. Никто бы не стал заботиться о больных, искать пропавших родственников или знакомых, терпеть слабости и сложный характер других людей.

3. Боль, вызванная страхом, заставляет людей избегать опасных ситуаций.
4. Боль, вызванная гневом, помогает людям преодолевать препятствия.

Вопрос для обсуждения. Каковы преимущества и недостатки отсутствия болезненных эмоций? Понравилось бы участникам общение с людьми, которые никогда не испытывают болезненных эмоций?

Информация для клиентов. Страдания — это боль и неприятие боли. Страдания начинаются тогда, когда люди не способны или отказываются принять боль. Страдания начинаются, когда люди не могут смириться с тем, что имеют, но хотят получить то, что получить невозможно. Страдания начинаются, когда люди сопротивляются реальности. Боль может быть трудно или почти невозможно перенести, но вынести страдания еще тяжелее. Отказ принять действительность и связанные с ней страдания мешает облегчить боль. Этот отказ подобен облаку, которое окутывает боль и мешает разглядеть ее. Радикальное принятие помогает трансформировать страдание в боль.

Вопрос для обсуждения. Принятие, которое используется как техника достижения изменений (что-то вроде сделки с Богом — "Я готов(а) принять эту ситуацию, а взамен Ты должен исправить ее"), нельзя считать принятием в полном смысле этого слова. Попросите клиентов привести примеры того, как они пытались заключить подобную сделку.

Информация для ведущих. Пограничным индивидам (и некоторым ведущим) трудно понять суть радикального принятия. Им очень трудно смириться с мыслью, что принятие возможно без одобрения. Они считают, что если они принимают действительность такой, как она есть, они не в состоянии ничего изменить. Попытки заставить клиентов принять концепцию принятия могут привести к конфликту. Используя стратегию формирования, вы можете представить концепцию принятия с помощью таких терминов, как "признание", "понимание" или "терпение". Обсудите эти понятия. Вероятно, вам придется возвращаться к ним снова и снова. При разъяснении концепции радикального принятия вам потребуется много терпения, но вы ни в коем случае не должны отказываться от этой темы.

Вопрос для обсуждения. Согласно одному из широко распространенных мифов, если человек не станет принимать что-либо, если он откажется смириться с этим, то все изменится само собой — словно сопротивление и непринятие обладают магической силой, способной изменять реальность. Попросите участников привести примеры того, как они действовали в соответствии с этим мифом. Обсудите, почему члены группы верили или до сих пор верят в этот миф.

Попросите привести примеры того, как отказы принять реальность и бурные протесты получали подкрепление.

Вопрос для обсуждения. Некоторые люди боятся, что принятие болезненной ситуации или эмоции приведет к тому, что они станут пассивными и сдадутся. Попросите участников привести соответствующие примеры и обсудите их. Объясните: "Представьте, что вы ненавидите лиловый цвет. Затем представьте, что вы живете в комнате с лиловыми стенами. Если вы откажетесь принять тот факт, что в вашей комнате лиловые стены, вы не сможете изменить существующее положение вещей, т.е. выкрасить стены в другой цвет". Попросите клиентов привести примеры того, как принятие болезненной реальности помогло облегчить страдания и в конечном счете повысило способность ослабить источник боли (мы вернемся к этому вопросу позже, при обсуждении готовности и своеволия).

Вопрос для обсуждения. Понятие принятия имеет важное значение во всех основных религиях мира, как восточных, так и западных. Обсудите с клиентами, что они знают и думают по этому поводу, выясните их опыт в данной области. Идея радикального принятия, кроме того, близка к идее подчинения высшей силе и принятия того, что нельзя изменить, которая используется "Анонимными алкоголиками".

Б. **Направленность разума** — это сознательный выбор в пользу принятия. Человек должен направить свой разум на необходимость и пользу принятия. Иногда состояние принятия длится считанные мгновения, поэтому человеку приходится снова и снова направлять свой разум. Мы делаем выбор каждый день, а иногда даже много раз в день, или в течение часа, или минуты.

Вопрос для обсуждения. Обсудите все причины того, что *мешает* принятию и направленности разума на принятие. Что мешает сделать первый шаг к принятию?

В. Понятия **готовности** и **своеволия**, заимствованные из книги Джеральда Мэя (*May, 1982*).

5. ***Готовность*** — это принятие реальности и эффективная или адекватная реакция на эту реальность. Это применение действенных способов и средств. Это значит делать то, что необходимо делать в данной ситуации или в данный момент времени.

6. ***Своеволие*** — навязывание своей воли, стремление подчинить реальность своим желаниям. Это попытки все контролировать или отказ делать то, что необходимо. Это противоположность эффективности.

Информация для клиентов. Используйте метафоры, чтобы объяснить разницу между готовностью и своеволием. Вот одна из них. Представьте, что вы тренируете удар, отбивая ракеткой теннисные мячи, которые выстреливает специальная "пушка". Ваша задача — сделать все возможное, чтобы отбить все мячи. Если вы откажетесь признавать, что на вас летит мяч, вы не сможете его отбить. Сила

воли, презрение, плачь и гнев вам не помогут — мячи по-прежнему будут вылетать из "пушки". Вы можете встать перед пушкой, и тогда мячи будут попадать в вас, встать где-нибудь в сторонке, и мячи будут лететь куда попало, или же вы можете все-таки взять ракетку и отбивать мячи один за другим. Или такая метафора. Жизнь напоминает игру в карты. Для хорошего игрока неважно, какие карты он получит при раздаче. Главное — правильно распорядиться своими картами. Затем — новая раздача, игра продолжается. Игрок сосредоточивается на тех картах, которые он получил, и т.д. Можно использовать и другие метафоры — например, жизнь как компьютерная игра.

Вопрос для обсуждения. Попросите клиентов привести примеры готовности и своеволия. Вам как ведущим полезно привести конкретные примеры недавних проявлений готовности и своеволия как со своей стороны, так и со стороны клиентов, соблюдая при этом такт и поддерживая оптимистический тон. Обсудите определения готовности и своеволия, предложенные Джеральдом Мэем. Дайте клиентам возможность выразить свое согласие и несогласие.

Практические упражнения. Лучше всего ввести идеи готовности и своеволия в активную практику, обращая внимание участников на конкретные проявления готовности и своеволия во время тренинговых сеансов — как со своей стороны, так и со стороны клиентов. Это следует делать в форме вопросов: "Как вы считаете, проявил ли я своеволие в этой ситуации? Давайте проанализируем", "А вам не кажется, что вы проявляете своеволие?" (обычно клиентам приятно поймать ведущего на проявлении своеволия). Если во время сеанса возникает сложная или конфликтная ситуация, вы можете сказать членам группы: "Давайте постараемся в течение следующих пяти минут проявлять полную готовность".

V. Подведите итоги по обсуждаемым вопросам: необходимость перенесения дистресса, стратегии кризисного выживания, радикального принятия, готовности и своеволия.

Примечания

*) Этой идеей со мной поделился Стив Голлон из Университета Вандербильта.

**) Разделы "Раздаточный материал. Перенесение дистресса 2, 3, 4" построены на материале книги *The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation* (pp. 79–87, 93) by Thich Nhat Hanh, 1976, Boston: Beacon Press. Copyright 1976 by Thich Nhat Hanh. Адаптировано с разрешения.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 1

Цели тренинга навыков

Осваивать и совершенствовать навыки изменения поведенческих, эмоциональных и мыслительных паттернов, связанных с проблемами в жизни, т.е. вызывающих страдания и дистресс.

Конкретные цели

Виды поведения, подлежащие ослаблению

1. Хаотические межличностные отношения.
2. Лабильный аффект.
3. Импульсивность.
4. Когнитивная дисрегуляция, неопределенность собственного "Я".

Виды поведения, подлежащие усилению

1. Навыки межличностной эффективности.
2. Навыки эмоциональной регуляции.
3. Навыки перенесения дистресса.
4. Основные навыки психической вовлеченности.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 2

Правила тренинга навыков

1. Члены группы, не посещающие психотерапевтические сеансы, исключаются из терапевтической программы.
2. Каждый член группы должен проходить индивидуальную терапию.
3. Членам группы не разрешается приходить на тренинговые сеансы в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
4. Члены группы не должны обсуждать случаи прошлого (пусть даже недавнего) парасуицидального поведения с другими членами группы вне сеанса тренинга навыков.
5. Члены группы в суицидальном состоянии, которые звонят другим членам группы и обращаются за помощью, должны принимать предлагаемую им помощь.
6. Полученная во время сеансов информация и имена членов группы считаются конфиденциальными данными и не подлежат разглашению.
7. Если члены группы знают, что опоздают на сеанс или не смогут прийти, они должны позвонить и предупредить о своем опоздании или отсутствии заранее.
8. Членам группы не разрешается вступать в личные взаимоотношения вне тренинговых сеансов.
9. Сексуальным партнерам запрещается проходить тренинг навыков в одной группе.

Другие групповые правила и примечания:

____

____

____

____

____

____

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПСИХИЧЕСКАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ 1

Овладение своим разумом: состояния сознания



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПСИХИЧЕСКАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ 2

Овладение своим разумом: навыки “что”

Наблюдайте

- **Просто замечайте свои переживания**. Замечайте свои переживания, не давая им себя увлечь. Не реагируйте на собственные переживания.
- Развивайте “**тефлоновый разум**”, чтобы переживания, чувства и мысли, появляющиеся в вашем сознании, “выскальзывали” и удалялись прочь, как пища соскальзывает с тефлоновой поверхности сковороды.
- **Контролируйте** свое внимание, но не реальность. Не пытайтесь ничего отталкивать. Не пытайтесь ничего удержать.
- Будьте бдительны, как страж у ворот. **Внимательно** следите за каждой мыслью, чувством и побуждением к действию, которые проходят сквозь врата вашего разума.
- Погрузитесь в себя и наблюдайте. **Наблюдайте** за тем, как появляются и исчезают мысли, подобно проплывающим по небу облакам. Замечайте, как нарастает и затухает чувство, подобно тому как набегают и откатываются океанские волны. Замечайте, что именно вы делаете.
- Замечайте, что происходит с вашими **чувствами** — зрением, слухом, обонянием, осязанием, вкусом. Следите за действиями и выражением эмоций других людей. “Нюхайте розы”.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПСИХИЧЕСКАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ 2 *(окончание)*

Описывайте

- **Подберите слова к вашим переживаниям**. При появлении мысли, чувства, при выполнении вами определенного действия признайте эту мысль, это чувство или действие. Например, можете про себя сказать: "Мне стало грустно", или "У меня напряжены мышцы живота", или "Я подумала, что не смогу этого сделать", или "Я сделал шаг, еще шаг..."
- **Идентифицируйте свои переживания**. Опишите себе, что происходит. Квалифицируйте свои чувства. Если это мысль — скажите себе, что это только мысль, если чувство — только чувство, не более. Не увлекайтесь анализом их содержания.

Принимайте участие

- Войдите в свои переживания. Позвольте моменту вовлечь вас, оставив размышления. **Слейтесь со своими переживаниями, полностью забывая о своем "Я"**.
- **Действуйте интуитивно**, руководствуясь своим "мудрым разумом". Делайте то, что необходимо в каждой ситуации, — как умелая танцовщица на сцене, слившаяся с музыкой и партнером в одно неделимое целое. Оставьте своеволие и пассивность.
- Активно **практикуйте** навыки по мере их освоения, пока они не станут частью вас, пока вы не добьетесь автоматизма. **Отрабатывайте**:
  1. изменение негативных ситуаций;
  2. изменение собственных негативных реакций на ситуации;
  3. принятие себя и ситуации такими, как есть.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПСИХИЧЕСКАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ 3

Овладение своим разумом: навыки "как"

Некритическое отношение

- Смотрите, но **не оценивайте**. Займите некритическую позицию, не осуждайте. Только факты! Сосредоточьтесь на "что", а не на том, что "хорошо" или "плохо", "ужасно" или "великолепно", "следует" или "не следует".
- **Отделите свое мнение** от фактов, от "кто, что, когда и где".
- **Принимайте** каждый момент, как разостланное на земле покрывало принимает дождь, солнечные лучи и каждую снежинку, которая на него упадет.
- **Признавайте** полезное, ценное, но не оценивайте его. Признавайте вредное, бесполезное, но не осуждайте его.
- Если вы поймаете себя на осуждении, **не осуждайте себя за это**.

Сосредоточение на чем-то одном в данный момент времени

- **Делайте что-то одно в данный момент времени** и полностью сосредоточьтесь на этом. Когда вы едите, сосредоточьтесь на приеме пищи. Когда вы идете — на ходьбе. Когда вы находитесь среди других людей или ведете беседу, сосредоточьтесь на общении в данный момент времени. Когда вы думаете, сосредоточьтесь на своих мыслях. Когда беспокоитесь, беспокойтесь. Когда планируете, планируйте, и больше ничего. Когда вспоминаете, вспоминайте. Занимайтесь тем, что вы делаете, с полным вниманием.
- Если вас отвлекают другие дела, мысли или сильные эмоции, **оставьте все постороннее** и вернитесь к тому, что вы делаете, — столько раз, сколько потребуется.
- **Сосредоточьтесь, сконцентрируйте внимание**. Если вы обнаружили, что занимаетесь сразу несколькими делами, оставьте посторонние дела и вернитесь к основной деятельности.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПСИХИЧЕСКАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ 3 *(окончание)*

Эффективность

- **Сосредоточьтесь на действенных средствах и методах.** Делайте то, что необходимо в каждой ситуации. Воздерживайтесь от "хорошо" и "плохо", "ужасно" и "великолепно", "следует" и "не следует".
- **Играйте по правилам.** Не "отрезайте свой нос назло своему лицу".
- Действуйте как можно более **компетентно и умело**, отвечая на требования ситуации. Не той ситуации, в которой вы хотели бы оказаться, не более справедливой или удобной для вас и т.п., а реальной ситуации, в которой вы оказались.
- Не забывайте о **своих целях** в данной ситуации и делайте то, что необходимо для их достижения.
- **Откажитесь** от мести, бесполезного гнева, чувства оскорбленной добродетели, которые причиняют вам боль и не помогают достичь цели.

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 1

Ситуации межличностной эффективности

Внимание к отношениям

- Не позволяйте накапливаться обидам и проблемам в отношениях.
- Используйте навыки отношений, чтобы предотвращать проблемы.
- Прекращайте безнадежные отношения.
- Разрешайте конфликты до того, как они станут невыносимыми.

Баланс приоритетов и требований

- В чрезвычайно трудной ситуации снижайте требования или отклоняйте требования низкой приоритетности.
- Обращайтесь за помощью к другим людям, умейте отказать, когда это необходимо.
- Если вы недостаточно заняты, вам не хватает деятельности, постарайтесь создать определенную структуру деятельности и взять на себя ответственность за ее выполнение; предлагайте помощь другим людям.

Баланс между "хочу" и "должен"

- Подумайте, что из того, чем вы занимаетесь, вы делаете с удовольствием и хотите делать; и что вы делаете по необходимости, потому что это следует делать. Постарайтесь, чтобы количество "хочу" и "должен" было равным, даже если вам придется:
  - заставить других людей серьезно воспринимать ваше мнение;
  - обращаться за помощью к другим людям;
  - отказывать в нежелательных просьбах.

Повышение мастерства и самоуважения

- Действуйте и общайтесь так, чтобы чувствовать себя компетентными и эффективными, а не беспомощными и чересчур зависимыми.
- Отстаивайте свои интересы, собственные убеждения и мнения; прислушивайтесь к своему "мудрому разуму".

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 2

Цели межличностной эффективности

Эффективность целей

Достижение своих целей в различных ситуациях

- Требование соблюдения ваших законных прав.
- Просьбы к другим людям.
- Отказ в нежелательной или неразумной просьбе.
- Разрешение межличностного конфликта.
- Умение добиться серьезного отношения к своему мнению или точке зрения.

Вопросы

1. Каких именно результатов или изменений я жду от данной ситуации общения?
2. Что я должен сделать, чтобы добиться этих результатов? Какие средства или методы их достижения будут действенными?

Эффективность отношений

Налаживание или поддержание хороших отношений

- Такой образ действий, при котором сохраняются уважение и симпатия к вам со стороны других людей.
- Нахождение баланса между непосредственными целями и благополучием длительных отношений.

Вопросы

1. Что должен чувствовать по отношению ко мне другой человек после того, как мы выйдем из данной ситуации общения?
2. Что я должен сделать для того, чтобы наладить (или поддержать) желаемые взаимоотношения?

Эффективность самоуважения

Формирование или повышение самоуважения и хорошего отношения к себе

- Уважение собственных ценностей и убеждений; образ действий, который соответствует вашим моральным принципам.
- Образ действий, который дает вам чувство компетентности и эффективности.

Вопросы

1. Как я хочу относиться к себе после того, как выйду из данной ситуации общения?
2. Что я должен сделать для того, чтобы добиться желаемой самооценки? Какие методы или средства для этого действенны?

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 3

Факторы, снижающие межличностную эффективность

Дефицит навыков

Вы **не знаете**, что нужно говорить или делать. Вы не знаете, как следует себя вести, чтобы добиться своих целей. Вы не знаете, какие методы или средства будут действенными.

Тревожные мысли

Тревожные мысли парализуют вашу способность к эффективным действиям. Вы способны действовать эффективно, но тревожные мысли не дают вам сказать или сделать то, что вы хотите.

- Беспокойство о нежелательных последствиях ("Я им не понравлюсь", "Они подумают, что я дура").
- Беспокойство о своей недостойности получить желаемое ("Я такая плохая, что просто не заслуживаю этого").
- Беспокойство о своей некомпетентности и навешивание на себя ярлыков ("Я не смогу сделать это как надо", "Я, наверное, не выдержу и все испорчу", "Я такая глупая").

Эмоциональные реакции

Ваши эмоции (**гнев**, **фрустрация**, **страх**, **чувство вины**) могут парализовать вашу способность к эффективным действиям. Вы способны действовать эффективно, но эмоции не дают вам сказать или сделать то, что вы хотите. Ваши слова и действия определяются не навыками, а эмоциями.

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 3 *(окончание)*

Нерешительность

Вы **не можете решить**, что вам делать или чего вы на самом деле хотите. Вы способны действовать эффективно, но нерешительность не дает вам сказать или сделать то, что вы хотите. Вы не уверены в своих приоритетах. Вы не знаете, как добиться баланса и:

- не просить слишком много и не бояться обращаться с просьбами;
- не отказывать всем и в то же время не допускать, чтобы все вами помыкали.

Окружение

Характеристики окружения могут сделать достижение эффективности невозможным даже для очень компетентного человека. **Компетентное поведение оказывается недейственным**, когда:

- члены окружения имеют слишком много власти;
- интересы других людей окажутся под угрозой или у окружающих будут какие-либо другие основания, чтобы плохо к вам относиться, если вы добьетесь желаемого;
- другие люди не делают для вас то, в чем вы нуждаетесь, или не позволяют вам безнаказанно отказывать им в просьбах, если только вы не пожертвуете своим самоуважением, хотя бы немного.

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 4

Мифы о межличностной эффективности

1. Я не перенесу, если кто-то из-за меня расстроится.

   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

   ____

2. Если они откажут мне, это будет полная катастрофа.

   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

   ____

3. Я не заслуживаю того, что хочу или в чем нуждаюсь.

   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

   ____

4. Если я обращусь с просьбой, то буду выглядеть слабым человеком.

   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

   ____

5. Если я не смогу этого сделать, я ни на что не способен (не способна).

   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

   ____

6. Прежде чем обращаться с просьбой, я должен (должна) быть уверен(а) в том, что мне не откажут.

   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

   ____

7. Обращаться с просьбами — плохо (эгоистично, не по-христиански и т.п.).

   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

   ____

8. Мне все равно, что будет; нет никакой разницы.

   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

   ____

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 4 *(окончание)*

9. Очевидно, вся проблема в моем отношении к проблемам. Если бы я думал(а) по-другому, мне не пришлось бы беспокоить других людей просьбами.

   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

   ____

10. Это настоящая катастрофа (это очень плохо, это просто ужасно, это сводит меня с ума, это убьет меня).

    ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

    ____

11. Отказывать в просьбах — проявление эгоизма.

    ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

    ____

12. Я должен (должна) быть готов(а) жертвовать своими потребностями ради других.

    ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

    ____

13. ____

    ____

    ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

    ____

14. ____

    ____

    ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____

    ____

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 5

Формулы направляющего ободрения для повышения межличностной эффективности

1. Хотеть или добиваться чего-нибудь от других людей — нормально.
2. У меня есть возможность попросить кого-нибудь о том, что мне нужно или чего я хочу.
3. Я смогу перенести отказ.
4. То, что мне отказывают в просьбе, вовсе не означает, что мне не следовало просить.
5. Если я не добился своих целей, это не означает, что мое поведение было некомпетентным.
6. Отстаивание своих "мелочей" может быть для меня настолько же значимым, как важные вещи для других людей.
7. Я могу настаивать на соблюдении своих прав и оставаться хорошим человеком.
8. Иногда я имею право отстаивать свои интересы, даже если это приносит неудобства окружающим.
9. То, что другие не отстаивают свои интересы, не означает, что я должен (должна) вести себя так же.
10. Я могу понимать и признавать права или интересы других людей и все же просить то, что мне необходимо (хочется).
11. Нет такого закона, который делал бы мнения других людей более правильными, чем мое собственное мнение.
12. Я могу сделать приятное людям, которые мне дороги, однако я не обязан(а) все время угождать им.
13. Все время давать, давать, давать другим — это еще не вся жизнь. Я тоже кое-что значу в этом мире и на что-то имею право.
14. Если я откажу какому-то человеку, это не означает, что я плохо к нему отношусь. Он тоже должен это понять.

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 5 *(окончание)*

15. Я не обязан(а) выполнять просьбы людей просто потому, что меня о чем-то просят.
16. Мой отказ в ответ на чью-либо просьбу не делает меня эгоистом (эгоисткой).
17. Если я откажу кому-то в просьбе и этот человек на меня рассердится или обидится, это не означает, что мне нужно было соглашаться.
18. Я могу по-прежнему чувствовать себя хорошо, даже если кто-то на меня обижен или сердится.

Другие формулы:

____

____

____

____

____

____

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 6

Выбор интенсивности просьб и отказов, а также факторы, которые при этом следует учитывать

Варианты

Высокая интенсивность: постарайтесь изменить ситуацию

Просите настойчиво, требуйте...	6 ...	Отказывайте твердо, не уступайте.
Просите настойчиво, не принимайте отказ...	5 ...	Отказывайте твердо, отстаивайте свою позицию.
Просите настойчиво, принимайте отказ...	4 ...	Отказывайте твердо, но будьте готовы пересмотреть свое решение.
Просите осторожно, принимайте отказ...	3 ...	Выражайте свое нежелание.
Прозрачно намекайте, принимайте отказ...	2 ...	Выражайте свое нежелание, но соглашайтесь.
Тонко намекайте, принимайте отказ...	1 ...	Выражайте колебание, соглашайтесь.
Не просите, не намекайте...	0 ...	Делайте то, чего от вас хотят другие, не ожидая просьб с их стороны.

НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ: ПРИНИМАЙТЕ СИТУАЦИЮ ТАКОЙ, КАК ОНА ЕСТЬ

Факторы, которые следует учитывать

1. Приоритеты

ЦЕЛИ очень важны? Повышайте интенсивность.

ОТНОШЕНИЯ могут испортиться? Подумайте о снижении интенсивности.

САМОУВАЖЕНИЕ под угрозой? Интенсивность должна соответствовать ценностям.

2. Возможности

Может ли этот человек дать или сделать то, что мне необходимо (хочется)? Если ДА, повышайте интенсивность ПРОСЬБЫ.

Могу ли я дать или сделать то, чего хочет человек, обращающийся ко мне с просьбой? Если НЕТ, повышайте интенсивность ОТКАЗА.

3. Своевременность

Подходящее ли это время для просьбы? "В настроении" ли человек, готов ли он уделить мне внимание и выслушать меня? Склонен ли человек в данный момент удовлетворить мою просьбу? Если ДА, повышайте интенсивность ПРОСЬБЫ.

Это неподходящее время для отказа? Следует ли мне отложить ответ? Если нет, повышайте интенсивность ОТКАЗА.

4. Подготовленность

Подготовлен(а) ли я? Известна ли мне вся информация, которая нужна для подкрепления моей просьбы? Четко ли я осознаю, чего хочу? Если ДА, повышайте интенсивность ПРОСЬБЫ.

Четко ли сформулирована просьба другого человека? Вполне ли я понимаю, на что соглашаюсь? Если НЕТ, повышайте интенсивность ОТКАЗА.

5. Полномочия

Имею ли я право руководить человеком, к которому обращаюсь с просьбой? Если ДА, повышайте интенсивность ПРОСЬБЫ.

Имеет ли право обращающийся ко мне человек руководить мною (например, это ваш начальник, преподаватель и т.д.)? Соответствует ли содержание просьбы его полномочиям? Если НЕТ, повышайте интенсивность ОТКАЗА.

6. Права

Обязаны ли удовлетворить мою просьбу по закону или моральному кодексу? Если ДА, повышайте интенсивность ПРОСЬБЫ.

Обязан ли я давать человеку то, что он у меня просит? Будет ли мой отказ нарушением прав другого человека? Если НЕТ, повышайте интенсивность ОТКАЗА.

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 6 *(окончание)*

7. Отношения

Соответствует ли моя просьба состоянию наших отношений в данный момент времени? Если ДА, повышайте интенсивность ПРОСЬБЫ.

Соответствует ли просьба другого человека состоянию наших отношений в данный момент времени? Если НЕТ, повышайте интенсивность ОТКАЗА.

8. Взаимность

Что я сделал для этого человека? Даю ли я ему по крайней мере столько же, сколько прошу? Готов ли я оказать ответную услугу для человека, если он откликнется на мою просьбу? Если ДА, повышайте интенсивность ПРОСЬБЫ.

Обязан ли я этому человеку? Много ли он для меня делает? Если НЕТ, повышайте интенсивность ОТКАЗА.

9. Цели

Можно ли считать, что покорность (и отсутствие просьб с вашей стороны) поможет уладить проблемы сейчас, но создаст новые, долговременные проблемы? Если ДА, повышайте интенсивность ПРОСЬБЫ.

Можно ли считать, что уступки и выполнение просьбы другого человека важнее, чем благополучие ваших долговременных отношений? Буду ли я в конце концов жалеть о своем отказе? Если НЕТ, повышайте интенсивность ОТКАЗА.

Самоуважение

Можно ли считать, что обычно я действую самостоятельно? Стараюсь ли я избегать беспомощности, когда не беспомощен? Если ДА, повышайте интенсивность ПРОСЬБЫ.

Вызовет ли мой отказ плохое отношение к себе, даже если я считаю отказ уместным? Если НЕТ, повышайте интенсивность ОТКАЗА.

Другие факторы:

____

____

____

____

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 7

Рекомендации по отработке навыков межличностной эффективности

Навыки межличностных отношений можно освоить только в том случае, если клиенты будут их ПРАКТИКОВАТЬ, ПРАКТИКОВАТЬ и еще раз ПРАКТИКОВАТЬ. Чтобы обеспечить практику, необходимо использовать каждую возможность для отработки навыков. Если не возникает естественных ситуаций, позволяющих отрабатывать навыки, вам потребуется приложить все усилия к тому, чтобы найти или создать такие ситуации. Ниже приводятся примеры искусственных ситуаций, которые можно использовать для отработки навыков межличностной эффективности. Другие ситуации могут естественно возникнуть в повседневной жизни.

1. Пойдите в библиотеку и попросите библиотекаря найти определенную книгу (возможный вариант: попросить продавца в супермаркете помочь вам в поисках определенных продуктов).
2. Разговаривая с кем-то, смените тему.
3. Пригласите друга или подругу на ужин (к себе домой или в ресторан).
4. Позвоните в страховую компанию и расспросите о предоставляемых услугах и их стоимости.
5. Отнесите старые книги в букинистический магазин и узнайте их цену. После этого заберите книги и возвращайтесь домой.
6. Купите газету, жвачку или какую-нибудь другую мелочь, расплатившись крупной купюрой.
7. Зайдите в аптеку или магазин и попросите разменять денежную купюру, ничего не покупая.
8. Зайдите в кафе или бар, когда там мало посетителей, и попросите стакан воды. Выпейте воду, поблагодарите и уходите.
9. Зайдите в ресторан и попросите воспользоваться туалетом; уходите из ресторана, ничего не заказывая.
10. Позвоните в организацию, которая занимается вывозом мусора, и пожалуйтесь на плохую работу этой службы (возможны многие другие варианты — жалобы на плохую телефонную связь, неудовлетворительное качество телевизионных передач, нерегулярную доставку почты и т.д.).

11. Заедьте на заправку с полным обслуживанием и попросите проверить уровень воды в радиаторе или давление воздуха в шинах; уезжайте, не заправляясь бензином.
12. В автобусе (на остановке, у газетного киоска) попросите других пассажиров разменять купюру.
13. Позвоните в парикмахерскую и договоритесь о стрижке. Позвоните позже и отмените ваш заказ (варианты: заказ столика в ресторане, авиабилетов).
14. Попросите аптекаря дать информацию об определенном медицинском препарате.
15. В ресторане быстрого питания попросите дать вам какие-то особые приправы или гарнир либо заменить какое-то из заказанных блюд.
16. Попросите продавца в магазине найти для вас определенные продукты.
17. Попросите менеджера в супермаркете заказать для вас определенные продукты, которых нет в ассортименте.
18. Спросите продавца в овощном магазине, есть ли у них в подсобке свежий салат (либо другие овощи или фрукты). Можно также спросить продавца, есть ли у них в подсобке какой-то товар, которого не видно на полках.
19. Попросите продавца отвесить вам 50 граммов сыра или колбасы; заплатите за них и уходите, больше ничего не покупая.
20. Зайдите в магазин подарков и попросите продавца помочь вам выбрать что-то для друга или подруги (в магазине одежды попросите продавца высказать свое мнение о том, как на вас сидит платье или брюки).
21. Позвоните и расспросите о вакансиях, которые предлагаются в газете (или рекламируемых товарах, или курсах, и т.д.).
22. Попросите ваших коллег или товарищей по учебе оказать вам определенную услугу (например, налить вам чашку кофе, если они готовят себе кофе, высказать свое мнение о каком-то аспекте вашей работы и т.п.).
23. Попросите кого-нибудь из ваших коллег или знакомых подвезти вас.
24. Выскажите несогласие с мнением какого-то человека.
25. Выскажите свое несогласие с родителями, супругом или супругой, партнером, близким другом относительно определенной сферы жизни (приоритетов, совместного времяпрепровождения, секса и т.п.).

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 7 *(окончание)*

26. Выскажите свое несогласие относительно каких-то планов родителей, супруга или супруги, партнера или близкого друга.
27. Попросите своих родителей, супруга или супругу, партнера или близкого друга принять на себя дополнительные обязанности в определенной сфере жизни.
28. Попросите друга помочь вам в ремонте какой-то вещи.
29. Попросите человека, который слишком шумно себя ведет, быть потише (соседи, включающие музыку на полную громкость, зрители, разговаривающие в кино или театре).
30. Попросите об услуге вашего психотерапевта или психолога-консультанта.
31. Попросите помочь вам переставить мебель в вашей квартире.
32. Попросите владельца квартиры, которую вы снимаете, устранить течь, смазать дверные петли, отремонтировать холодильник и т.п.
33. На приеме у психотерапевта или зубного врача четко сформулируйте свои проблемы.
34. В баре закажите безалкогольный напиток.
35. Попросите разрешения не присутствовать на групповом занятии или раньше уйти.
36. Попросите перестать делать то, что вас раздражает или мешает вам.
37. Попросите ведущего, который затягивает психотерапевтический сеанс, закончить занятие.
38. Попросите ведущего уделить вам время, чтобы вы могли высказать свои претензии.

Другие:

____

____

____

____

____

____

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 8

Принципы эффективности целей: как получить желаемое

Описывайте ситуацию

Расскажите собеседнику, на что именно вы реагируете. Придерживайтесь фактов.

Выражайте свои чувства и мнения

Не считайте свои чувства и мнения самоочевидными. Кратко обоснуйте свои слова. Используйте такие фразы, как "Я хочу...", "Я не хочу..."; избегайте "Мне нужно...", "Вы должны...", "Я не могу..."

Отстаивайте свои интересы

Не думайте, что другие люди угадают или сделают то, что вы хотите, если вы их об этом не попросите. Не думайте, что окружающие могут угадывать ваши мысли и желания. Другие люди не знают о том, как трудно для вас обращаться с просьбами.

Подкрепляйте усилия собеседника

Объясните другому человеку положительные результаты выполнения вашей просьбы. Помогите человеку заранее почувствовать преимущества выполнения вашей просьбы. Не забудьте поощрить человека впоследствии.

Сохраняйте психическую вовлеченность

Сохраняйте сосредоточенность на **своих целях**. Придерживайтесь своей позиции. Не отвлекайтесь.

Применяйте технику "испорченной пластинки"

Снова и снова просите, отказывайте и выражайте свое мнение.

Не обращайте внимания

При нападках, угрозах или попытках сменить тему со стороны другого человека игнорируйте угрозы, негативные комментарии или попытки отвлечь ваше внимание. Не отвечайте на агрессию. Не отвлекайтесь. Настаивайте на своем.

Держитесь уверенно

Постарайтесь произвести впечатление **компетентного** и уверенного в себе человека. Говорите и ведите себя уверенно; смотрите в глаза собеседнику. Не бормочите, не шепчите, не глядите в пол, не говорите: "Я точно не знаю", "Я не уверена".

Договаривайтесь

Будьте готовы **дать, чтобы получить**. Предлагайте и узнавайте у собеседника альтернативные решения проблемы. Модулируйте свои просьбы. Продолжайте отказывать, предлагая другую помощь или другие способы решения проблемы. Сосредоточьтесь на эффективных средствах или методах.

Меняйтесь ролями

Поменяйтесь ролями с собеседником. Спросите его об альтернативных решениях проблемы: "Как вы думаете, что нам следует делать?", "Я не в состоянии выполнить то, о чем вы меня просите, а вам, очевидно, это очень нужно. Что мы можем сделать?", "Каким образом мы можем решить эту проблему?"

Другие идеи:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 9

Принципы эффективности отношений: сохранение отношений

Будьте вежливы

Ведите себя обходительно и сдержанно.

Избегайте агрессивности

Избегайте агрессивных слов и действий. Никаких ударов, сжатых в кулак рук. Выражайте гнев непосредственно.

Никаких угроз

Не пытайтесь манипулировать людьми и не используйте завуалированных угроз. Не шантажируйте человека: "Я убью себя, если ты не..." Переносите отказ на вашу просьбу. Не уходите от разговора, даже если он становится неприятным. С честью выходите из ситуаций.

"Не судите..."

Не читайте мораль. Никаких "Если бы ты был/была хорошим человеком, ты бы...". Никаких "Тебе следует..." или "Тебе не следует...".

Действуйте заинтересованно

Будьте заинтересованы в собеседнике и **слушайте** его.

Прислушивайтесь к его точке зрения, мнению, причинам отказа или причинам обращения с просьбой к вам. Не перебивайте собеседника, не пытайтесь оспорить его мнение и т.п. Уважайте желание другого человека, если он хочет перенести обсуждение какого-либо вопроса на другое время. Будьте терпеливы.

Применяйте валидацию

Валидируйте или **признавайте** чувства, желания, трудности другого человека, его мнение о ситуации. **Выражайте** свое понимание: "Я могу понять, что вы чувствуете, но...", "Я понимаю, что для тебя это нелегко, однако...", "Я вижу, что вы очень заняты, но все же..."

Ведите себя непринужденно

Постарайтесь держать себя легко и непринужденно. Используйте юмор. **Улыбайтесь**. Облегчайте общение. Делайте комплименты собеседнику, успокаивайте его. Избегайте навязчивости. Будьте дипломатом.

Другие идеи:

Принципы эффективности самоуважения: сохранение самоуважения

Будьте справедливы

Будьте справедливы к себе и к другому человеку.

Не извиняйтесь

Не злоупотребляйте извинениями. Не извиняйтесь за то, что вы живете, что вы обращаетесь с просьбой. Не извиняйтесь за то, что у вас есть свое мнение, не извиняйтесь за свое несогласие.

Не предавайте свои ценности

Не отказывайтесь **от своих** ценностей или моральных принципов из-за того, что они не слишком **важны**. Четко сформулируйте свое мнение о ценностях и моральных принципах поведения и мышления и придерживайтесь своей позиции.

Будьте искренни

Не обманывайте, не прикидывайтесь беспомощным, не преувеличивайте, не придумывайте себе оправданий.

Другие идеи:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 1

Цели и приоритеты в межличностных ситуациях

Ф.И.О. ______________________________ Дата ____________________

Используйте эту таблицу, чтобы выяснить свои цели и приоритеты в тех ситуациях, которые сопряжены с определенными трудностями или проблемами, например: 1) не уважаются ваши права или желания; 2) вы хотите, чтобы другой человек сделал или изменил для вас что-нибудь либо что-то вам дал; 3) вы хотите или должны ответить отказом на просьбу или противостоять давлению окружающих; 4) вы хотите добиться серьезного отношения к своей позиции или точке зрения; 5) вы находитесь в конфликте с другим человеком. Наблюдайте и описывайте (в письменной форме), не откладывая на потом. Если вам не хватит места, пишите на обратной стороне страницы.

СОБЫТИЕ, СТАВШЕЕ ПРИЧИНОЙ какой-либо проблемы: Кто сделал, что и кому? Что было причиной и каковы последствия? Что в данной ситуации составляет для меня проблему?

Мои **ЖЕЛАНИЯ И ПОТРЕБНОСТИ** в данной ситуации.

ЦЕЛИ. Каких именно целей я хочу достигнуть? Каких изменений я хочу добиться? ОТНОШЕНИЯ. Каким должно быть отношение ко мне другого человека после выхода из этой ситуации?

САМОУВАЖЕНИЕ. Каким должно быть мое отношение к самому себе после выхода из этой ситуации?

Мои **ПРИОРИТЕТЫ** в данной ситуации. Оцените свои приоритеты: 1 (самые важные), 2 (менее важные), 3 (наименее важные).

______ ЦЕЛИ ______ ОТНОШЕНИЯ ______ САМОУВАЖЕНИЕ

Имеет ли место **КОНФЛИКТ ПРИОРИТЕТОВ**, который препятствует достижению эффективности в данной ситуации?

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 2

Наблюдение и описание межличностных ситуаций

Ф.И.О. ______________________________ Дата ____________________

Используйте эту таблицу, чтобы выяснить свои цели и приоритеты в тех ситуациях, которые сопряжены с определенными трудностями или проблемами, например: 1) не уважаются ваши права или желания; 2) вы хотите, чтобы другой человек сделал или изменил для вас что-нибудь либо что-то вам дал; 3) вы хотите или должны ответить отказом на просьбу или противостоять давлению окружающих; 4) вы хотите добиться серьезного отношения к своей позиции или точке зрения; 5) вы находитесь в конфликте с другим человеком. Наблюдайте и описывайте (в письменной форме), не откладывая на потом. Если вам не хватит места, пишите на обратной стороне страницы.

СОБЫТИЕ, СТАВШЕЕ ПРИЧИНОЙ какой-либо проблемы. Кто сделал, что и кому? Что было причиной и каковы последствия? Что в данной ситуации составляет для меня проблему?

____

Что я **СКАЗАЛ(а) ИЛИ СДЕЛАЛ(а)** в данной ситуации (отвечайте *конкретно*). Оцените **ИНТЕНСИВНОСТЬ** реакции (см. ниже).

____

РЕЙТИНГ ИНТЕНСИВНОСТИ (0–6): ______________

1. ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ МОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ в данной ситуации.

____

2. ДЕФИЦИТ НАВЫКОВ (Что я не могу сказать или сделать?):

____

3. БЕСПОКОЙНЫЕ ИЛИ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ:

____

4. ЭМОЦИИ, СНИЖАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ:

____

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 2 *(продолжение)*

5. НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ (или конфликты целей), имеющая отношение к следующему:
   - ОТНОШЕНИЯ. Как должен относиться ко мне другой человек после выхода из этой ситуации?
   - САМОУВАЖЕНИЕ. Как я должен (должна) относиться к самому (самой) себе после выхода из этой ситуации?
   - КОНФЛИКТ или НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ?
6. СРЕДОВЫЕ ФАКТОРЫ, препятствующие эффективности:

	ПРОСИТЬ? (ПРОСИТЬ, если количество УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ ответов превышает количество ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ)		**ОТКАЗЫВАТЬ?** (ОТКАЗЫВАТЬ, если количество ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ответов превышает количество УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ)	
Да Нет	Может ли этот человек дать то, что мне нужно?	**Возможности**	Есть ли у меня то, что нужно просителю?	Да Нет
Да Нет	Подходящее ли это время для просьбы?	**Своевременность**	Удобно ли будет отказать именно сейчас?	Да Нет
Да Нет	Подготовлен(а) ли я?	**Подготовленность**	Ясна ли просьба?	Да Нет
Да Нет	Имею ли я отношение к тому, чем занимается этот человек?	**Полномочия**	Имеет ли этот человек полномочия, чтобы просить меня? (Например, это мой начальник.)	Да Нет
Да Нет	Имею ли я право на то, о чем прошу?	**Права**	Будет ли мой отказ нарушать права этого человека?	Да Нет
Да Нет	Соответствует ли моя просьба качеству и уровню наших отношений?	**Отношения**	Соответствует ли просьба нашим отношениям?	Да Нет
Да Нет	Прошу ли я меньше, чем даю?	**Взаимность**	Делает ли проситель что-то для меня, и сколько? Можно ли считать, что я ему обязан(а)?	Да Нет

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 2 *(окончание)*

ПРОСИТЬ? (ПРОСИТЬ, если количество УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ ответов превышает количество ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ)			ОТКАЗЫВАТЬ? (ОТКАЗЫВАТЬ, если количество ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ответов превышает количество УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ)	
Да Нет	Важна ли моя просьба для достижения долгосрочных целей?	**Цели**	Препятствует ли мой отказ достижению долгосрочных целей?	Да Нет
Да Нет	Действую ли я компетентно?	**Самоуважение**	Соглашается ли с просьбой мой "мудрый разум?"	Да Нет
______ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ ответов			______ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ответов	

ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ: ПОСТАРАЙТЕСЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ

Просите настойчиво, требуйте	... 6 ...	Отказывайте твердо, не уступайте
Просите настойчиво, не принимайте отказ	... 5 ...	Отказывайте твердо, отстаивайте свою позицию
Просите настойчиво, принимайте отказ	... 4 ...	Отказывайте твердо, но будьте готовы пересмотреть свое решение
Просите осторожно, принимайте отказ	... 3 ...	Выражайте свое нежелание
Прозрачно намекайте, принимайте отказ	... 2 ...	Выражайте свое нежелание, но соглашайтесь
Тонко намекайте, принимайте отказ	... 1 ...	Выражайте колебание, соглашайтесь
Не просите, не намекайте	... 0 ...	Делайте то, что от вас хотят другие, не ожидая просьб с их стороны

НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ: ПРИНИМАЙТЕ СИТУАЦИЮ ТАКОЙ, КАК ОНА ЕСТЬ

Примечания: ______________________________

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 3

Использование навыков межличностной эффективности

Ф.И.О. ______________________ Начало недели ____________________

Используйте эту таблицу всякий раз, когда применяете свои навыки межличностной эффективности и когда у вас есть возможность их применить, даже если вы ничего (или почти ничего) при этом не делаете. Если вам не хватит места, пишите на обратной стороне листа.

СОБЫТИЕ, СТАВШЕЕ ПРИЧИНОЙ какой-либо проблемы. Кто сделал, что и кому? Что было причиной и каковы последствия? Что в данной ситуации составляет для меня проблему?

ЦЕЛИ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ (каких результатов я хочу добиться?):

ОТНОШЕНИЯ (как должен относиться ко мне этот человек после выхода из ситуации?):

САМОУВАЖЕНИЕ (каким должно быть мое отношение к самому себе после выхода из этой ситуации):

Что я **СКАЗАЛ(а) ИЛИ СДЕЛАЛ(а)** в данной ситуации (опишите, сверяясь с приведенными ниже навыками):

Получение необходимого или желаемого. Имело ли место с моей стороны:

______ описание ситуации?

______ выражение своих чувств и мнения?

______ отстаивание своих интересов?

______ подкрепление усилий собеседника?

______ сохранение психической вовлеченности?

    ______ использование техники “Испорченная пластинка”?

    ______ игнорирование нападок и агрессии?

______ уверенное поведение?

______ стремление договориться с собеседником?

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 3 *(продолжение)*

Сохранение отношений. Имело ли место с моей стороны:

__ вежливое поведение?
  __ отказ от угроз?
  __ отсутствие агрессии?
  __ некритическое отношение?
__ заинтересованные действия?
__ применение валидации?
__ непринужденное поведение?

Сохранение самоуважения. Имело ли место с моей стороны:

__ справедливость по отношению к себе и собеседнику?
__ отказ от постоянных извинений?
__ отстаивание своих ценностей?
__ искренность?

ФАКТИЧЕСКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ МОЕЙ РЕАКЦИИ (0–6): ______

ЖЕЛАТЕЛЬНАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ МОЕЙ РЕАКЦИИ (0–6): ______

ФАКТОРЫ, СНИЖАЮЩИЕ МОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ (сверьте и опишите).

__ ДЕФИЦИТ НАВЫКОВ:

__ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ:

__ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ:

__ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ:

__ СРЕДА/ОКРУЖЕНИЕ:

ПРОСИТЬ?		ОТКАЗЫВАТЬ?	
(ПРОСИТЬ, если количество УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ ответов превышает количество ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ)		(ОТКАЗЫВАТЬ, если количество ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ответов превышает количество УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ)	
Да Нет	Может ли этот человек дать то, что мне нужно?	**Возможности**	Есть ли у меня то, что нужно просителю?	Да Нет

Из *Руководства по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности*, Марша Лайнен. © 2016 Издательский дом "Вильямс".

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 3 *(окончание)*

Да Нет	Подходящее ли это время для просьбы?	**Своевременность**	Удобно ли будет отказать именно сейчас?	Да Нет
Да Нет	Подготовлен(а) ли я?	**Подготовленность**	Ясна ли просьба?	Да Нет
Да Нет	Имею ли я отношение к тому, чем занимается этот человек?	**Полномочия**	Имеет ли этот человек полномочия, чтобы просить меня? (Например, это мой начальник.)	Да Нет
Да Нет	Имею ли я право на то, о чем прошу?	**Права**	Будет ли мой отказ нарушать права этого человека?	Да Нет
Да Нет	Соответствует ли моя просьба качеству и уровню наших отношений?	**Отношения**	Соответствует ли просьба нашим отношениям?	Да Нет
Да Нет	Прошу ли я меньше, чем даю?	**Взаимность**	Делает ли проситель что-то для меня, и сколько? Можно ли считать, что я ему обязан(а)?	Да Нет
Да Нет	Важна ли моя просьба для достижения долгосрочных целей?	**Цели**	Препятствует ли мой отказ достижению долгосрочных целей?	Да Нет
Да Нет	Действую ли я компетентно?	**Самоуважение**	Соглашается ли с просьбой мой "мудрый разум?"	Да Нет
	______ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ ответов		______ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ответов	

ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ: ПОСТАРАЙТЕСЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ

Просите настойчиво, требуйте	... 6 ...	Отказывайте твердо, не уступайте
Просите настойчиво, не принимайте отказ	... 5 ...	Отказывайте твердо, отстаивайте свою позицию
Просите настойчиво, принимайте отказ	... 4 ...	Отказывайте твердо, но будьте готовы пересмотреть свое решение
Просите осторожно, принимайте отказ	... 3 ...	Выражайте свое нежелание
Прозрачно намекайте, принимайте отказ	... 2 ...	Выражайте свое нежелание, но соглашайтесь
Тонко намекайте, принимайте отказ	... 1 ...	Выражайте колебание, соглашайтесь
Не просите, не намекайте	... 0 ...	Делайте то, что от вас хотят другие, не ожидая просьб с их стороны

НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ: ПРИНИМАЙТЕ СИТУАЦИЮ ТАКОЙ, КАК ОНА ЕСТЬ

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 1

Цели тренинга эмоциональной регуляции

Понимание переживаемых эмоций

- Идентифицируйте эмоцию (с помощью наблюдения и описания).
- Разберитесь в том, какое значение имеют эмоции в вашей жизни; выясните роль переживаемой эмоции.

Снижение эмоциональной уязвимости

- Снижайте уязвимость к отрицательным эмоциям.
- Добивайтесь увеличения положительных эмоций.

Облегчение эмоциональных страданий

- Избавляйтесь от болезненных эмоций с помощью навыков психической вовлеченности.
- Изменяйте болезненные эмоции с помощью действий противоположной направленности.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 2

Мифы об эмоциях

1. Имеются общепринятые нормы относительно того, что следует испытывать в той или иной ситуации.
   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________________________
   ____
2. Выражение отрицательных эмоций — признак слабости.
   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________________________
   ____
3. Отрицательные эмоции вредны и оказывают разрушительное воздействие.
   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________________________
   ____
4. Эмоциональность равнозначна потере контроля над собой.
   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________________________
   ____
5. Эмоции могут возникать без всякой причины.
   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________________________
   ____
6. Некоторые эмоции не имеют никакого смысла.
   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________________________
   ____
7. Все болезненные эмоции — результат плохого отношения.
   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________________________
   ____
8. Если другие не одобряют моих эмоций, значит, мне не следует чувствовать себя так, как я себя чувствую.
   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________________________
   ____
9. Другие люди должны лучше разбираться в моих чувствах (со стороны виднее).
   ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________________________
   ____

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 2

10. Болезненные эмоции не имеют особого значения, лучше не обращать на них внимания.

    ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________

11. ____________________

    ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________

12. ____________________

    ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________

13. ____________________

    ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________

14. ____________________

    ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________

15. ____________________

    ОПРОВЕРЖЕНИЕ: ____________________

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 3

Модель описания эмоций

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4

Способы описания эмоций

Слова, выражающие любовь

влечение	доброта	нежность	симпатия
вожделение	желание	обаяние	сострадание
воодушевление	забота	очарование	страсть
восхищение	любовь	подъем	стремление

Другие слова:

___

___

___

События, вызывающие чувство любви

Человек дает или предлагает дать вам то, что вам необходимо или что вы желаете.

Человек делает или предлагает сделать для вас что-то, чего вы хотите или в чем нуждаетесь.

Вы проводите с этим человеком много времени.

Вы переживаете или пережили с этим человеком особые события.

У вас очень хорошее взаимопонимание.

Другие события:

___

___

___

Интерпретации, вызывающие чувство любви

Мнение о том, что человек вас любит, нуждается в вас или ценит.

Физическое влечение к человеку.

Оценка личности человека как приятной, привлекательной или удивительной.

Мнение о том, что на человека можно рассчитывать, что он всегда вас поддержит.

Другие интерпретации:

___

___

___

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Переживания и ощущения, связанные с чувством любви

При близости любимого человека или в связи с мыслями о нем:

ощущение душевного подъема и избыток энергии;

быстрое сердцебиение;

уверенность в себе;

ощущение неуязвимости;

ощущение радости, счастья или избыток сил;

ощущение душевного комфорта и защищенности;

ощущение расслабленности и покоя.

Желание добра и всего самого хорошего для любимого человека.

Желание дарить любимому человеку подарки.

Желание видеться с любимым человеком, проводить с ним время.

Желание соединить свою жизнь с любимым человеком.

Желание физической близости или секса.

Желание душевной близости.

Выражение любви и действия под влиянием чувства любви

Употребление слов, выражающих любовь: “Я люблю тебя”.

Выражение своих положительных эмоций и чувств по отношению к любимому человеку.

Визуальный контакт (вам нравится смотреть друг другу в глаза).

Прикосновения, ласки, объятия, поцелуи и т.п.

Улыбка.

Совместное времяпрепровождение.

Помощь любимому человеку, выполнение его желаний.

Другие проявления:

____

____

____

____

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Последствия переживания чувства любви

Способность видеть только достоинства и сильные стороны любимого человека.

Рассеянность, мечтательность.

Открытость и доверие.

Воспоминания о других людях, которых вы любили, и связанных с ними событиях.

Воспоминания о других людях, которые любили вас.

Воспоминания или мечты о других положительных событиях.

Другие последствия:

____

____

____

____

Слова, выражающие радость

блаженство	веселье	возбуждение
воодушевление	восхищение	восторг
гордость	жизнерадостность	ликование
надежда	наслаждение	облегчение
оживление	оптимизм	очарование
подъем	праздничность	пыл
радость	рвение	счастье
торжество	трепет	триумф
удовольствие	эйфория	энтузиазм

Другие слова:

____

____

____

____

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

События, вызывающие чувство радости

Успешное выполнение задания.

Достижение желаемого результата.

Получение желаемого.

Похвала или признательность со стороны других людей.

Получение того, что вы очень старались получить.

Лучший исход событий, чем вы предполагали.

Приятный сюрприз.

Действительность превосходит ваши ожидания.

Очень приятные ощущения.

Занятие, которое вызывает приятные ощущения или приятные воспоминания.

Принятие или понимание со стороны других людей.

Общение с людьми, которые понимают и принимают вас.

Любовь и симпатия окружающих.

Общение с людьми, которые вас любят.

Другие события:

____

____

____

____

Интерпретации, вызывающие чувство радости

Интерпретация радостных событий такими, как есть, ничего не прибавляя и не убавляя.

Другие интерпретации:

____

____

____

____

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Переживания и ощущения, связанные с чувством радости

Ощущение душевного подъема.
Ощущение избытка сил, физической энергии и активности.
Желание улыбаться и смеяться.
Ощущение прилива крови к лицу.

Выражение радости и действия под влиянием чувства радости

Улыбка и смех.
Радостное, сияющее лицо.
Непоседливость, активность.
Выражение положительных эмоций.
Желание поделиться своей радостью с другими.
Объятия, похлопывание по спине и другие жесты.
Добрые слова в адрес других людей.
Возбужденный или счастливый голос.
Разговорчивость.

Другие проявления:

___

___

___

___

Последствия переживания чувства радости

Обходительность или дружелюбие по отношению к другим людям.
Желание сделать другим людям приятное.
Позитивный настрой, тенденция замечать положительные стороны событий или людей.
Устойчивость к раздражению или беспокойству.
Воспоминания или мечты о других радостных событиях.
Ожидание радостных событий в будущем.
Другие последствия:

___

___

___

___

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Слова, выражающие гнев

агрессия	антипатия	брюзгливость	возмущение
ворчливость	враждебность	гнев	горечь
жестокость	зависть	злонамеренность	мстительность
негодование	недоброжелательство	недовольство	ненависть
неприязнь	неудовлетворенность	озлобленность	отвращение
презрение	пренебрежение	раздражение	разочарование
ревность	свирепость	смятение	ярость

Другие слова:

____

____

____

____

События, вызывающие чувство гнева

Утрата власти.
Утрата положения.
Потеря уважения.
Оскорбление со стороны других людей.
Несбывшиеся желания.
Физическая боль.
Эмоциональная боль.
Угроза физической или эмоциональной боли, которую могут причинить другие люди.
Прерывание, прекращение или отмена приятного или важного события, деятельности.
Неспособность получить желаемое (которым располагает другой человек).

Другие события:

____

____

____

____

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Интерпретации, вызывающие чувство гнева

Ожидание боли.

Ощущение несправедливости со стороны других людей.

Представление или убеждение в том, что положение вещей должно быть другим.

Уверенность в своей правоте, характерная для негибкого мышления.

Оценка ситуации как неправильной, несправедливой или непозволительной.

Размышления о вызвавшем гнев событии.

Другие интерпретации:

___

___

___

___

Переживания и ощущения, связанные с чувством гнева

Ощущение непоследовательности.

Ощущение утраты контроля.

Ощущение сильной эмоциональности.

Ощущение напряжения или скованности в теле.

Ощущение прилива крови к лицу.

Ощущение нервного напряжения, тревоги или беспокойства.

Ощущение, что вы готовы "взорваться".

Мышечное напряжение.

Стиснутые зубы, сжатые губы.

Плач, неспособность остановить слезы.

Желание что-то ударить, разбить, бросить.

Другие ощущения:

___

___

___

___

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Выражение гнева и действия под влиянием чувства гнева

Нахмуренное лицо, сдвинутые брови.
Скрежет зубов или агрессивный оскал.
Ухмылка, кривая улыбка.
Раскрасневшееся лицо.
Вербальные атаки, критика причины гнева.
Физические атаки на причину гнева.
Ругательства, проклятия.
Разговор на повышенных тонах, крики, визг.
Жалобы, хныканье; разговоры о том, как все плохо.
Сжатые в кулаки ладони.
Агрессивные или угрожающие жесты.
Удары, бросание и разбивание вещей.
Хлопанье дверьми, топанье ногами, демонстративный уход.
Отчужденность, мрачность.

Другие проявления:

____

____

____

____

Последствия переживания чувства гнева

Сужение внимания.
Неспособность отвлечься от вызвавшей гнев ситуации.
Воспоминания и размышления о других ситуациях, которые вызывали у вас гнев в прошлом.
Воображение будущих ситуаций, которые вызовут у вас гнев.
Деперсонализация, диссоциация, нечувствительность.
Сильный стыд, страх или другие отрицательные эмоции.
Другие последствия:

____

____

____

____

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Слова, выражающие печаль

безнадежность	безучастность	боль
горе	грусть	изоляция
меланхолия	мрачность	мука
незащищенность	несчастье	неудовлетворенность
неудовольствие	ностальгия	одиночество
отчаяние	отчуждение	печаль
подавленность	поражение	раздавленность
разочарование	скорбь	смятение
сожаление	страдания	терзания
тоска	угрюмость	уныние

Другие слова: ______________________________

____

____

____

События, вызывающие чувство печали

Неприятные события.

Нежелательные результаты.

Отсутствие желаемого и, по вашему мнению, необходимого; размышления о том, что вы хотели бы иметь или в чем нуждаетесь, но чего лишены.

Напрасные старания, бесплодные усилия.

Действительность оказывается хуже ваших ожиданий.

Смерть любимого или близкого человека; размышления и воспоминания о смерти значимых для вас людей.

Разрыв отношений, размышления и воспоминания о разорванных отношениях и утратах.

Разлука с любимым человеком, размышления и воспоминания о значимых для вас людях, общества которых вы лишены.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Непринятие или непонимание со стороны окружающих.

Неодобрение или антипатия со стороны других людей; плохое или безучастное отношение со стороны значимых для вас людей.

Осознание собственного бессилия или беспомощности.

Общение с другими людьми, которые тоскуют, оскорблены или страдают.

Чтение книг или просмотр фильмов (телепередач) о невзгодах и страданиях других людей.

Другие события: ____

____

____

____

Интерпретации, вызывающие чувство печали

Уверенность в том, что расставание с любимым или близким человеком будет долгим или бесконечным.

Уверенность в собственной никчемности или бесполезности.

Уверенность в том, что вы не добьетесь того, чего хотите достичь в этой жизни.

Безнадежность.

Переживания и ощущения, вызванные чувством печали

Чувство усталости, измотанности.

Сонливость, безжизненность, желание все время лежать в кровати.

Агедония, равнодушие к радостям жизни.

Болезненные ощущения или ощущение пустоты в груди, солнечном сплетении.

Чувство опустошенности.

Слезливость, плач.

Неспособность прекратить плач; или чувство, что если вы начнете плакать, то не сможете остановиться.

Комок в горле.

Затрудненное дыхание.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Головокружение.

Другие ощущения:

____

____

____

____

Выражение печали и действия под влиянием чувства печали

Нахмуренное лицо.

Потухшие, печальные глаза.

Пассивность, желание сидеть или лежать.

Замедленные движения, шаркающая походка.

Ссутуленные плечи, вяло опущенные руки.

Отчужденность, нежелание социальных контактов.

Неразговорчивость или молчаливость.

Тихий голос, медленная речь.

Печальные слова или пониженное настроение.

Прекращение борьбы и отказ от усилий.

Мрачные размышления, подавленный вид.

Разговоры о печальных событиях.

Другие проявления:

____

____

____

____

Последствия переживания чувства печали

Раздражительность, вспыльчивость, ворчливость.

Негативное мыслеобразование; тенденция обращать внимание прежде всего на недостатки и неприятные события.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Самообвинение или самокритика.
Воспоминания о других случаях, когда вы испытывали печаль.
Утрата надежды.
Неспособность думать о хороших и приятных событиях или вспоминать их.
Обмороки.
Ночные кошмары.
Бессонница.
Расстройства аппетита, несварение желудка.
Переживания по поводу пропавших или украденных вещей.
Деперсонализация, диссоциация, нечувствительность или шок.
Гнев, стыд, страх или другие отрицательные эмоции.

Другие последствия: ______

______

______

______

Слова, выражающие страх

беспокойство	волнение	испуг	истерика
кошмар	мучение	напряженность	неловкость
нервозность	опасение	паника	раздражительность
страх	тревога	ужас	шок

Другие слова: ______

______

______

______

События, вызывающие чувство страха

Новая или незнакомая ситуация.

Одиночество (одинокая жизнь, одиночество дома, отсутствие друзей).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Темнота.

Ситуация, которая в прошлом обернулась для вас болезненными событиями, травмами или была сопряжена с угрозой таковых.

Другие события:

___

___

___

___

Интерпретации, вызывающие чувство страха

Убеждение в том, что вас могут отвергнуть, критиковать, невзлюбить и т.п.

Ожидание поражения или неудачи, мнение о высокой вероятности неудачи либо поражения.

Мнение, что вам не окажут необходимой или желаемой помощи.

Мнение, что вы можете лишиться той помощи или поддержки, которая у вас есть.

Мнение, что вы можете лишиться важных для вас людей или вещей.

Утрата чувства контроля, ощущение беспомощности.

Утрата чувства мастерства или компетентности.

Мнение, что вам могут причинить вред или боль либо что вы можете лишиться чего-то необходимого.

Опасение, что вы можете умереть или что вы смертельно больны.

Другие интерпретации:

___

___

___

___

Переживания и ощущения, связанные с чувством страха

Испарина и потоотделение.

Ощущение взвинченности, нервозности, раздражительности.

Дрожь, тик.

Желание оглядываться назад и по сторонам.

Комок в горле.

Ощущение нехватки воздуха, удушье, одышка.

Напряжение мышц, судороги.

Понос, рвота.
Ощущение тяжести в желудке.
Озноб.
Ощущение того, что волосы "встают дыбом".

Другие:

____

____

____

____

Выражение страха и действия под влиянием чувства страха

Беспокойные, нервные разговоры.
Дрожащий голос.
Плач или хныканье.
Крик, визг.
Мольбы или призывы о помощи.
Бегство.
Торопливый, поспешный уход.
Стремление спрятаться от источника страха или избежать его.
Неподвижность.
Молчаливость.
Ступор.

Другие проявления:

____

____

____

____

Последствия переживания чувства страха

Неспособность сконцентрировать внимание или дезориентация.

Онемение, оцепенение.

Утрата контроля.

Воспоминания о других пугающих ситуациях, которые плохо закончились.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Мысли о возможных ситуациях, связанных с дальнейшими утратами или неудачами.

Деперсонализация, диссоциация, нечувствительность или шок.

Сильный гнев, стыд или другие отрицательные эмоции.

Другие последствия:

____

____

____

____

Слова, выражающие стыд

беспокойство	чувство вины	виновность	замешательство
неловкость	несостоятельность	оскорбление	подавленность
раскаяние	сожаление	стыд	угрызения совести
			унижение

Другие слова:

____

____

____

____

События, вызывающие чувство стыда

Действия (мысли, чувства), которые вы (или значимые для вас люди) считаете неправильными или аморальными.

Напоминания о ваших несправедливых, аморальных или "постыдных" поступках в прошлом.

Насмешки или издевательство со стороны других людей.

Прилюдная критика или воспоминания о ней.

Обвинения в нечестности или непорядочности.

Предательство со стороны любимого человека.

Отвержение со стороны значимого для вас человека.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Неудача в чем-то, в чем вы компетентны (считаете себя или должны быть компетентным).

Критика вместо ожидаемой похвалы.

Эмоции, которые вызвали непонимание или осуждение окружающих.

Другие события:

____

____

____

____

Интерпретации, вызывающие чувство стыда

Мнение, что ваше тело (или какая-то его часть) слишком большое, маленькое или неправильных пропорций.

Уверенность в собственной аморальности, испорченности или "неправильности".

Мнение, что вы не оправдали собственных ожиданий.

Мнение, что вы не оправдали ожиданий других людей.

Мнение, что ваше поведение, чувства, мысли глупы или "неправильны".

Мнение, что вы хуже других, в чем-то ущербны или неполноценны.

Сравнение себя с другими людьми и объявление себя "неудачником (неудачницей)".

Мнение, что вас никто не любит.

Другие интерпретации:

____

____

____

____

Переживания и ощущения, связанные с чувством стыда

Болезненные ощущения в солнечном сплетении или желудке.

Ощущение страха.

Плач, слезливость.

Прилив крови к лицу, покраснение кожи.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(продолжение)*

Желание спрятаться или закрыть лицо руками.

Нервозность, нервная дрожь.

Ощущение удушья.

Другие переживания и ощущения:

____

____

____

____

Выражение стыда и действия под влиянием чувства стыда

Отчуждение, уход.

Готовность унижаться перед другим человеком, вставать перед ним на колени, склонять перед ним голову.

Опущенные или бегающие глаза.

Стремление избегать человека, с которым вы поступили несправедливо или которому причинили зло.

Ссутуленные плечи, согнутая спина.

Извинения, оправдания.

Просьбы о прощении.

Подарки, стремление загладить или компенсировать свою вину.

Стремление возместить убытки или исправить ситуацию.

Другие проявления:

____

____

____

____

Последствия переживания чувства стыда

Избегание мыслей о совершенном поступке, "закрытость", блокирование всех эмоций.

Вовлечение в деструктивное, импульсивное поведение с целью отвлечения мыслей.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 4 *(окончание)*

Убежденность в собственной неполноценности.

Принятие решения измениться.

Деперсонализация, диссоциативные переживания, онемение или шок.

Интенсификация гнева, печали, страха или других отрицательных эмоций.

Изоляция, чувство одиночества.

Другие последствия:

____

____

____

____

Другие важные слова, связанные с эмоциями

Заинтересованность, любопытство, любознательность.

Пассивность, нежелание, нерасположенность.

Робость, застенчивость, стеснительность, замкнутость, скрытность.

Осторожность, осмотрительность, подозрительность, сдержанность.

Удивление, изумление, шок, потрясение.

Храбрость, мужество, смелость, решимость.

Мастерство, компетентность, умение, способность.

Недоверие, сомнение, скепсис, колебание.

Апатия, скука, вялость, тоска.

Нетерпение, зуд, беспокойство.

Безразличие, безжизненность, бесчувственность.

Другие слова:

____

____

____

____

Примечание. Некоторые эмоциональные характеристики взяты из работы "Emotion Knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach" by P. Shaver, J. Schwartz, D. Kirson, & C. O'Connor (1987). *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 1062–1086.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 5

Для чего нужны эмоции?

Эмоции несут информацию другим людям и оказывают на них влияние (коммуникативная функция)

- Мимика — неотъемлемая составляющая эмоциональных проявлений, заложенная природой. В примитивных обществах и среди животных выражение лица играет такую же важную роль, как для нас слова. Даже в современных цивилизованных обществах мимика часто красноречивее слов.
- Когда нам очень нужно передать другим людям определенную информацию, сообщить им что-то важное, нам может быть очень трудно изменить свои эмоции.
- Хотим мы этого или нет, но проявление наших эмоций влияет на других людей.

Эмоции организуют и мотивируют действия (мотивационная функция)

- Эмоции мотивируют наше поведение. Побуждения к действиям, связанные с определенными эмоциями, зачастую заложены в нас природой. Эмоции подготавливают нас к определенным действиям.
- Эмоции способствуют экономии времени, определяя наши действия в важных ситуациях. Нам не нужно продумывать наше поведение, мы действуем автоматически.
- Сильные эмоции помогают нам преодолевать препятствия — субъективные и объективные.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 5 *(окончание)*

Эмоции могут служить для самовалидации (сигнальная функция)

- Наши эмоциональные реакции на других людей и события могут дать нам информацию о ситуации. Эмоции могут быть сигналом об определенных событиях или явлениях.
- Возведенные в абсолют, эмоции воспринимаются как факты: "Если я чувствую себя некомпетентным(ой), я такой(ая) и есть", "Если меня гнетет одиночество, меня нельзя оставлять одного (одну)", "Если что-то кажется мне правильным, это правильно", "Если мне страшно, ситуация очень опасна", "Я люблю его (ее) — следовательно, он (она) хороший человек".

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 6

Снижение уязвимости для отрицательных эмоций: как избегать “эмоционального разума”

1. Вылечите физические болезни

Займитесь своим здоровьем. Если необходимо, запишитесь на прием к врачу. Принимайте прописанные вам лекарства.

2. Сбалансируйте свое питание

Избегайте переедания и недоедания. Воздерживайтесь от пищи, которая действует на вас возбуждающе.

3. Избегайте препаратов, изменяющих настроение

Не принимайте препараты, не прописанные врачом, особенно если они оказывают наркотическое воздействие. Не употребляйте алкоголь.

4. Нормализуйте сон

Постарайтесь спать столько, чтобы хорошо себя чувствовать. Установите режим сна и соблюдайте его, если плохо спите.

5. Занимайтесь физическими упражнениями

Каждый день делайте зарядку или выполняйте какие-нибудь физические упражнения. Постарайтесь каждый день не меньше 20 минут уделять активной физической деятельности.

6. Накапливайте мастерство

Постарайтесь каждый день делать что-то, что поможет вам чувствовать себя компетентным и даст ощущение контроля.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 7

Меры по увеличению количества и усилению положительных эмоций

Накопление положительных переживаний

КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН: занимайтесь приятными вещами, которые вам доступны и для которых у вас есть время

1. **Повышайте** количество приятных событий, которые вызывают положительные эмоции.
2. Каждый день выполняйте **один из пунктов** списка приятных занятий для взрослых (“Раздаточный материал. Эмоциональная регуляция 8”).

ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПЛАН: внесите такие изменения в свою жизнь, чтобы позитивные события происходили чаще. Сделайте так, чтобы ваша жизнь “стоила того, чтобы жить”

1. Работайте над достижением **позитивных целей**.
   - Составьте список желаемых позитивных целей.
   - Разделите путь к позитивным целям на небольшие этапы (конкретные действия) и составьте их список.
   - Сделайте первый шаг к достижению намеченной позитивной цели.
2. Уделяйте **внимание отношениям**.
   - Восстановите старые отношения.
   - Заводите новые знакомства.
   - Работайте над существующими отношениями.
3. **Избегайте избегания**. Не сдавайтесь, не поддавайтесь трудностям и унынию.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 7 *(окончание)*

Психическая вовлеченность в положительные переживания

1. **Сосредоточьтесь** на позитивных событиях, которые происходят в вашей жизни.
2. **Возвращайте внимание** к позитивным событиям, когда отвлекаетесь на негативные.

Психическая невовлеченность в отрицательные переживания

Отвлекайтесь от:

- мыслей о том, что/когда позитивные события ЗАКОНЧАТСЯ;
- мыслей о том, ЗАСЛУЖИВАЕТЕ ли вы данные позитивные события;
- мыслей о том, что предъявляемые вам ТРЕБОВАНИЯ и ОЖИДАНИЯ теперь повысятся.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 8

Список приятных занятий и событий для взрослых

1. Теплая ванна.
2. Планирование карьеры.
3. Избавление от долгов (раздача долгов).
4. Коллекционирование (монет, марок, раковин и т.д.).
5. Отпуск.
6. Мечты о времени после окончания вуза.
7. Использование или переработка старых вещей для изготовления новых.
8. Свидание.
9. Расслабление, отдых.
10. Поход в кино среди недели.
11. Бег трусцой, пешая прогулка.
12. Размышления о плодотворном трудовом дне.
13. Прослушивание музыки.
14. Воспоминания о веселых вечеринках.
15. Покупка бытовых приборов, приспособлений.
16. Загорание.
17. Планирование новой работы или повышения по службе.
18. Смех.
19. Воспоминания о путешествиях и поездках.
20. Выслушивание интересных историй, рассказов.
21. Чтение журналов и газет.
22. Хобби (коллекционирование, моделирование и т.п.).
23. Общение с друзьями.
24. Планирование выходного дня.
25. Встречи с друзьями или знакомства с новыми людьми.
26. Воспоминания о красивых местах.
27. Накопление сбережений.
28. Азартные игры.
29. Возвращение домой после работы.
30. Еда.
31. Занятия каратэ, дзюдо, йогой.
32. Мечты об отпуске или пенсии.
33. Ремонт бытовых вещей.
34. Технический уход за автомобилем или велосипедом.
35. Воспоминания о любимых людях, их словах и поступках.
36. Красивая одежда.
37. Уютный, тихий вечер.
38. Уход за комнатными или садовыми растениями.
39. Покупка, продажа акций.
40. Купание в водоеме.
41. Рисование.
42. Физические упражнения.

43. Коллекционирование антиквариата.
44. Вечеринки.
45. Планирование покупок.
46. Гольф.
47. Футбол.
48. Запускание воздушного змея.
49. Разговоры с друзьями.
50. Семейные вечера и праздники.
51. Поездка на мотоцикле.
52. Секс.
53. Лыжная прогулка.
54. Туризм.
55. Пение.
56. Составление букетов.
57. Религиозная деятельность (участие в богослужении, обсуждение Библии и т.д.).
58. Снижение веса.
59. Поход на пляж.
60. Размышления о своих достоинствах и сильных сторонах.
61. Свободный день.
62. Встреча выпускников.
63. Поход на каток.
64. Катание на яхте.
65. Путешествия.
66. Рисование красками.
67. Спонтанные поступки.
68. Вязание, вышивание.
69. Сон.
70. Поездка на автомобиле.
71. Развлечения.
72. Клубы по интересам (садоводства, "Для тех, кому за 30" и т.д.).
73. Планирование свадьбы.
74. Охота.
75. Участие в хоре.
76. Флирт.
77. Игра на музыкальных инструментах.
78. Ремесла.
79. Изготовление подарка для другого человека.
80. Покупка дисков или кассет.
81. Спортивные зрелища (бокс, футбол).
82. Планирование вечеринки.
83. Приготовление пищи.
84. Пеший поход.
85. Сочинение стихов (статей, рассказов).
86. Шитье.
87. Покупка новой одежды.
88. Поход в ресторан.
89. Работа.
90. Обсуждение прочитанных книг.
91. Посещение интересных мест, памятников архитектуры.
92. Садоводство.
93. Поход в салон красоты.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 8 *(продолжение)*

94. Утренние газеты и кофе.
95. Теннис.
96. Поцелуи.
97. Наблюдение за своими детьми или внуками.
98. Сравнение себя с людьми, которые находятся в гораздо худшем положении.
99. Посещение концертов и спектаклей.
100. Мечты.
101. Планирование своей будущей учебы в вузе или на курсах.
102. Фантазии или воспоминания о сексе.
103. Поездка за город.
104. Прослушивание радиопередач.
105. Уход за мебелью.
106. Просмотр телепередач.
107. Составление списка заданий.
108. Поездка на велосипеде.
109. Прогулка по лесу или вдоль реки (озера).
110. Покупка подарков.
111. Поездка в заповедную зону.
112. Выполнение работы.
113. Собирание раковин.
114. Посещение ипподрома.
115. Вкусная, сладкая еда.
116. Преподавание, обучение.
117. Фотография.
118. Рыбалка.
119. Размышления о приятных событиях.
120. Диета, разгрузочные дни.
121. Игра с животными.
122. Запуск авиамоделей.
123. Чтение художественной литературы.
124. Участие в театральных постановках.
125. Уединение.
126. Ведение дневника.
127. Уборка.
128. Чтение научно-популярной литературы.
129. Прогулки с детьми.
130. Танцы.
131. Пикник.
132. Размышления о своих успехах.
133. Медитация.
134. Волейбол.
135. Обед с другом или подругой.
136. Поход в горы.
137. Мечты о будущей семейной жизни.
138. Воспоминания о счастливых моментах детства.
139. Покупки для собственного удовольствия.
140. Карточные игры.
141. Решение головоломок и ребусов.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 8 *(окончание)*

142. Обсуждение политических событий.
143. Бадминтон.
144. Рассматривание фотографий или слайдов.
145. Игра на гитаре.
146. Макраме.
147. Разгадывание кроссвордов.
148. Бильярд.
149. Макияж.
150. Размышления об изменениях к лучшему.
151. Покупка необходимых вещей.
152. Телефонные разговоры.
153. Посещение выставок и музеев.
154. Размышления на религиозные темы.
155. Зажженные свечи.
156. Последние новости.
157. Письма от друзей или знакомых.
158. Признание в любви.
159. Размышления о хорошем.
160. Покупка новых книг.
161. Поход в сауну или русскую баню.
162. Катание на коньках.
163. Сплав по реке на плотах или лодках.
164. Боулинг.
165. Работа с деревом.
166. Мечты о приятном будущем.
167. Занятия балетом, ирландскими танцами, чечеткой.
168. Участие в дискуссиях.
169. Посещение открытого кафе.
170. Аквариумные рыбки.
171. Материалы эротического содержания (видеофильмы, книги).
172. Верховая езда.
173. Планирование общественно полезной деятельности.
174. Новые занятия.
175. Складывание пазлов.
176. Положительный настрой, настрой на успех.

Другие: ______________________________

____

____

____

Примечание. Адаптировано из *The Adult Pleasant Event Schedule* by M. M. Linehan, E. Sharp, & A. M. Ivanoff, 1980, November, paper presented at the meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New York. Адаптировано с разрешения авторов.

Избавление от эмоциональных страданий: психическая вовлеченность в эмоции

Наблюдайте свои эмоции

- **Заметьте** присутствие эмоции.
- **Отстранитесь.**
- Установите **дистанцию** между собой и эмоцией.

Ощущайте свои эмоции

- Как **волны**, которые набегают и откатывают.
- Постарайтесь **не блокировать** эмоции.
- Постарайтесь **не подавлять** эмоции.
- **Не** пытайтесь **избавиться** от эмоции.
- **Не отталкивайте** эмоцию.
- Не пытайтесь **удерживать** эмоции.
- Не пытайтесь **поддерживать** эмоции.
- Не пытайтесь **усилить** эмоции.

Не отождествляйте себя со своими эмоциями

- Вы не обязательно должны действовать под влиянием эмоций.
- Вспоминайте ситуации, в которых вы чувствовали себя **по-другому**.

Старайтесь полюбить свои эмоции

- **Не осуждайте** свои эмоции.
- Стремитесь к **готовности**.
- Стремитесь к радикальному **принятию** своих эмоций.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 10

Изменение эмоций посредством действий противоположной направленности

Страх

- Делайте то, что вызывает страх... **Еще, и еще, и еще раз.**
- **Приближайтесь** к событиям, местам, людям, действиям, заданиям, которые пугают вас, но не удаляйтесь.
- Делайте то, что дает вам ощущение **контроля и мастерства.**
- Если вам очень трудно и вы готовы сдаться, составьте список шагов, которые вы должны предпринять для достижения цели, разбив свои действия на несколько этапов. **Сосредоточьтесь на выполнении первого пункта** плана.

Чувство вины или стыд

Когда чувство вины или стыд оправданы (эмоции соответствуют ценностям "мудрого разума")

1. ИСПРАВЬТЕ свою ошибку.
   - **Извинитесь**, выразите свое сожаление.
   - **Исправьте ситуацию**, сделайте что-то хорошее для человека, которого вы обидели (или, если это невозможно, для кого-то другого).
2. НАСТРОЙТЕСЬ на избежание подобных ошибок в будущем.
3. ПРИМИТЕ последствия вашей ошибки.
4. Затем ОТПУСТИТЕ свое чувство вины.

Когда чувство вины или стыд не оправданы (эмоции не соответствуют ценностям "мудрого разума")

- Делайте то, что вызывает у вас чувства вины или стыда... **Еще, и еще, и еще раз.**
- **Приближайтесь**, не избегайте.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 10 *(окончание)*

Печаль или депрессия

- Прибегайте к **активным** действиям. **Приближайтесь**, не избегайте.
- Делайте то, что помогает вам чувствовать свою **компетентность** и **уверенность в себе**.

Гнев

- Мягко **избегайте** человека, на которого вы злитесь, не нападайте на него. (Избегайте мыслей о нем.)
- Сделайте что-то **хорошее**, откажитесь от агрессии и мести.
- Не обвиняйте, думайте о **симпатии и сочувствии** к другим людям.

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 1

Наблюдение и описание эмоций

Ф.И.О. ______________________ Начало недели ____________________

Выберите текущую или недавнюю эмоциональную реакцию и заполните эту таблицу. Если событие, вызвавшее данную эмоцию, было первичной эмоцией (например, страх вызвал гнев по отношению к себе), заполните еще одну таблицу для первичной эмоции. Если не хватит места, пишите на обратной стороне.

НАЗВАНИЯ ЭМОЦИЙ: _____ _____ **ИНТЕНСИВНОСТЬ** (0–100): ____

СОБЫТИЕ, СТАВШЕЕ ПРИЧИНОЙ моей эмоции (кто, где, когда). Что активировало эмоцию?

ИНТЕРПРЕТАЦИИ (представления, допущения, оценка) ситуации.

ТЕЛЕСНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ и ОЩУЩЕНИЯ. Что я чувствую, какие изменения происходят в моем теле?

ЯЗЫК ТЕЛА. Какое у меня выражение лица? Поза? Жесты?

ПОБУЖДЕНИЯ К ДЕЙСТВИЯМ. Что мне хочется делать? Что я хочу сказать?

Что я **СКАЗАЛ(а) ИЛИ СДЕЛАЛ(а)** в данной ситуации? (Отвечайте на вопрос конкретно.)

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 1 *(окончание)*

Какое **ВЛИЯНИЕ** оказала на меня данная эмоция (состояние сознания, поведение, мысли, память, тело, другие эмоции и т.д.)?

ФУНКЦИЯ ЭМОЦИИ: ____________________

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 2

Дневник эмоций

Ф.И.О. ____________________ Начало недели ____________________

Записывайте эмоции в дневник (это может быть самая сильная эмоция дня, самая продолжительная или самая болезненная либо проблемная эмоция). Проанализируйте эмоцию. Если необходимо, заполните таблицу "Домашняя отработка навыков. Эмоциональная регуляция 1. Наблюдение и описание эмоций", а также эту таблицу.

Эмоция__________ дня __________	Событие	Функция эмоции
Эмоция__________ дня __________	Событие	Функция эмоции
Эмоция__________ дня __________	Событие	Функция эмоции
Эмоция__________ дня __________	Событие	Функция эмоции
Эмоция__________ дня __________	Событие	Функция эмоции

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 3

Меры по ослаблению болезненных эмоций

Ф.И.О. ______________________ Начало недели ______________________

Повторите навыки эмоциональной регуляции и вспомните, использовали ли вы каждый отдельный навык в течение недели. Опишите ваши действия. Если вам не хватит места, пишите на обратной стороне листа.

Снижение уязвимости для "эмоционального разума"

Лечили ли вы физические заболевания? __________

Сбалансировали ли вы свое питание? __________

Избегали ли вы изменяющих настроение препаратов и алкоголя? __________

Нормализовали ли вы свой сон? __________

Занимались ли вы физическими упражнениями? __________

Накапливали ли вы чувство мастерства и компетентности? __________

Увеличение количества позитивных событий

УВЕЛИЧИЛИ ли вы количество ежедневных приятных событий (обведите нужные дни недели)? Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс (опишите)

Работали ли вы над достижением ДОЛГОВРЕМЕННЫХ ЦЕЛЕЙ?

УДЕЛЯЛИ ЛИ ВЫ ВНИМАНИЕ ОТНОШЕНИЯМ? (опишите)

ИЗБЕГАЛИ ЛИ ВЫ ИЗБЕГАНИЯ? (опишите)

Психическая вовлеченность в позитивные переживания

____ Сосредоточивались ли вы на позитивных переживаниях или ощущениях (и возвращали свое внимание при отвлечении)?

____ Отвлекались ли вы от беспокойных мыслей и переживаний в связи с позитивным опытом?

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 3 (*окончание*)

Психическая вовлеченность в переживаемые эмоции

__ Наблюдали ли вы за своими эмоциями?

__ Переживали ли вы свои эмоции?

__ Помнили ли вы:

  __ о том, что не следует действовать под влиянием эмоции?

  __ о ситуациях, в которых чувствовали себя по-другому?

Действия противоположной направленности

Действовали ли вы вопреки данной эмоции?

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 1

Стратегии кризисного выживания

Эти навыки помогут вам переносить болезненные события и эмоции в тех ситуациях, которые вы в данное время не можете изменить.

Отвлечение

Посредством **деятельности**

Займитесь каким-нибудь хобби или делайте физические упражнения; уберите в квартире; сходите на прогулку; найдите работу; сходите в ресторан или кафе, выпейте кофе без кофеина; съездите на рыбалку; нарубите дров для камина или мангала; поработайте в саду; сыграйте в какую-нибудь игру.

Посредством **помощи другим людям**

Помогите другому человеку; займитесь общественно полезной работой; подарите что-нибудь другому человеку; сделайте кому-нибудь что-нибудь хорошее; сделайте кому-нибудь приятный сюрприз.

Посредством **сравнения**

Сравните себя с другими людьми, менее успешными или счастливыми, чем вы, или находящимися в более затруднительных обстоятельствах. Посмотрите сериал, прочитайте сообщения о бедствиях и катастрофах, от которых страдают другие люди.

Посредством **эмоций противоположной направленности**

Читайте эмоциональные книги или журналы, старые письма; смотрите эмоциональные фильмы; слушайте эмоциональную музыку. *Вызванные этими материалами чувства непременно должны быть противоположными проблемной эмоции.* Некоторые варианты: фильм ужасов, юмористические книги или журналы, комедийные фильмы, комические сценки, религиозное пение, марши, смешные надписи на открытках.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 1 *(продолжение)*

Посредством **выхода из ситуации**

Освободитесь от влияния ситуации, отделившись от нее. Мысленно выйдите из ситуации. Постройте воображаемую стену между собой и ситуацией.

Можно освободиться от влияния ситуации, блокируя мысли о ней. Запрещайте себе размышлять о данной ситуации. Не думайте о болезненных аспектах ситуации. Не сосредоточивайтесь на своей боли. Положите боль в ящик и спрячьте его в подвал на некоторое время.

С **помощью других мыслей**

Посчитайте до десяти; подсчитайте количество цветов на картинке или на каком-то предмете; займитесь складыванием пазлов; посмотрите телевизор; почитайте книгу.

С **помощью сильных ощущений**

Возьмите и держите в ладони кусочек льда; сильно сжимайте в кулаке теннисный мячик; примите горячий душ, сделав напор максимальным; включите громкую музыку; займитесь сексом; туго обмотайте руку резиновой лентой и снимите.

Самоутешение

Для запоминания этого раздела используйте подсказку **Пять чувств**

Посредством **зрения**

Купите красивый цветок; сделайте в своей комнате "уголок красоты"; зажгите свечу и смотрите на пламя. Красиво сервируйте стол, используя лучшую посуду, скатерть и салфетки. Сходите на выставку живописи или в художественный музей. Полюбуйтесь красивыми старинными зданиями. Полюбуйтесь красивыми пейзажами. Сделайте себе красивый маникюр. Посмотрите альбом с репродукциями красивых картин или красивые фотографии. Сходите в оперу, посмотрите балет (в театре или по телевизору). Сохраняйте психическую вовлеченность в восприятие визуальных образов, не задерживаясь на них.

Посредством **слуха**

Прослушайте записи красивой или успокаивающей музыки либо бодрой и веселой, в зависимости от потребности. Прислушайтесь к звукам природы (шум волн,

шорох листьев, пение птиц, удары дождевых капель о крышу). Подпевайте своим любимым исполнителям. Напевайте или насвистывайте успокаивающие мелодии. Осваивайте музыкальные инструменты. Позвоните в бесплатную информационную службу и прислушайтесь к звукам человеческого голоса. Сохраняйте психическую вовлеченность в восприятие звуков, не задерживаясь на них, но позволяя им приходить и уходить.

Посредством **обоняния**

Воспользуйтесь своими любимыми духами или лосьоном либо сходите в парфюмерный магазин и выберите новый запах; зажгите ароматическую свечу или лампаду. Капните на мебель или постель лимонным маслом. Приготовьте блюдо с ароматными специями; испеките пирог с ванилью или корицей. Понюхайте цветы. Прогуляйтесь в лесу, вдыхая запахи растений и земли.

Посредством **вкуса**

Вкусно поешьте; приготовьте себе успокаивающий напиток — травяной чай, горячий шоколад (никакого алкоголя!); побалуйте себя десертом. Добавьте в кофе взбитые сливки. Попробуйте разные виды мороженого. Съешьте мятную пастилку. Купите любимую жвачку. Сделайте или купите себе что-то особенное, чего вы обычно себе не позволяете, — например, свежеотжатый апельсиновый сок. Смакуйте то, что едите, во время еды сохраняйте психическую вовлеченность.

Посредством **осязания**

Примите ванну; постелите чистые простыни. Погладьте свою собаку или кошку. Сходите на массаж или сделайте себе массаж; попарьте ноги. Намажьте тело кремом. Положите на лоб холодный компресс. Сядьте в удобное мягкое кресло либо найдите такое кресло в фойе отеля или бара. Наденьте шелковую блузку или шарфик. Примерьте в магазине меховые перчатки или шубу. Долго расчесывайте волосы. Обнимите другого человека. Ощущайте то, к чему прикасаетесь; запоминайте прикосновения, которые действуют на вас успокаивающе.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 1
(продолжение)

Улучшение момента

Посредством **воображения**

Представьте себе какую-нибудь умиротворяющую сцену. Представьте, что внутри вас есть потайная комната; рассмотрите ее интерьер. Прячьтесь в этой потайной комнате, когда чувствуете угрозу. Запритесь в этой комнате от того, что может вам повредить. Представьте, что все идет очень хорошо. Представьте, что вы отлично справляетесь со своими проблемами. Создайте воображаемый счастливый и гармоничный мир, который успокаивает вас. Позвольте этому миру увлечь ваше сознание. Представьте, что отрицательные эмоции выливаются из вас, как вода из трубы.

Посредством **нахождения смысла**

Найдите или создайте значение, смысл, цель или ценность в боли и страданиях. Вспомните или прочитайте о духовных ценностях. Сосредоточьтесь на тех позитивных аспектах болезненной ситуации, которые сможете увидеть. Снова и снова возвращайтесь к этим позитивным моментам. Обратите недостатки в достоинства.

Посредством **молитвы**

Откройте свое сердце Высшей Сущности, Вселенскому Разуму, Богу, вашему собственному "мудрому разуму". Попросите сил, чтобы вынести боль. Передайте свою проблему Богу.

Посредством **релаксации**

Попробуйте упражнения на релаксацию, напрягая и расслабляя основные группы мышц. Начните с мышц рук, затем переходите вниз, к мышцам туловища, затем к мышцам ног. Прослушайте музыку для релаксации; сделайте физические упражнения; примите горячую ванну; выпейте горячего молока; сделайте себе массаж шеи и головы, ступней и икр. Станьте в тазик с горячей или холодной водой и стойте в нем, пока вода не достигнет комнатной температуры. Глубоко вдыхайте и выдыхайте; слегка улыбнитесь; измените выражение лица.

Сосредоточиваясь **на чем-то одном в определенный момент времени**

Сосредоточьте все свое внимание на том, что вы делаете в данный момент. Направьте ваше сознание на "сейчас", живите в "отсеке" настоящего.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 1 *(окончание)*

Сосредоточьтесь на физических ощущениях, которые сопровождают физическую деятельность (например ходьбу, уборку, мытье посуды). Сознавайте движения своего тела. Делайте упражнения на осознанность.

Посредством **короткого отпуска**

Устройте себе короткий отпуск. Лягте в постель, с головой укройтесь одеялом и лежите так минут 20. Поживите день-два в мотеле на берегу моря или в лесу; когда вытретесь после душа, бросьте полотенце на пол. Попросите соседку по комнате приготовить и подать вам в постель кофе или завтрак (предложите сделать что-то взамен). Купите журнал, возьмите шоколадку и читайте в постели, смакуя шоколад. Сделайте вкусный бутерброд или гренки, уютно устройтесь в кресле и наслаждайтесь едой. Проведите день, загорая на пляже или отдыхая в лесу. На день отключите телефон. Сделайте часовой перерыв во время трудной работы.

Посредством **самоободрения**

Ободряйте себя. Говорите себе снова и снова: “Я выдержу”, “В конце концов это закончится”, “Я справлюсь”, “Я делаю все, что могу”.

Взвешивание ЗА и ПРОТИВ

Составьте список за и против *перенесения* дистресса. Составьте еще один список — за и против *неперенесения* дистресса — с импульсивными действиями, злоупотреблением алкоголем и употреблением наркотиков, членовредительством и т.п. Сравните списки.

Сосредоточьтесь на долговременных целях — они должны быть для вас “светом в конце тоннеля”.

Думайте о позитивных последствиях перенесения дистресса. Представьте, как вам будет хорошо, когда вы достигнете своих целей или воздержитесь от импульсивных поступков.

Думайте о негативных последствиях, которые могут возникнуть, если вы не станете терпеть страдания и боль. Вспомните о неприятных последствиях прошлых попыток избежать страданий и боли посредством импульсивных действий.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 2

Рекомендации по принятию реальности: упражнения по наблюдению за дыханием

Наблюдение за дыханием

Сосредоточьтесь на своем дыхании, следя за вдохами и выдохами. Наблюдайте за своим дыханием, чтобы достичь состояния "мудрого разума". Наблюдайте за своим дыханием, чтобы контролировать свое сознание, противостоять непринятию и устоять перед неприятной действительностью.

1. Глубокое дыхание

Лягте на спину. Дыхание спокойное и ровное. Сосредоточьтесь на движениях живота. В начале вдоха позвольте животу подниматься, чтобы впустить воздух в нижнюю часть легких. Когда верхний отдел легких начнет наполняться воздухом, начнет подыматься и расширяться грудная клетка, а живот будет опускаться. Не доводите себя до утомления. Сделайте десять вдохов и выдохов. Выдох должен длиться дольше, чем вдох.

2. Соответствие между числом вдохов (выдохов) и количеством шагов

Медленно пройдитесь по двору, по тропинке, по тихой улице. Дыхание обычное. Подсчитайте, сколько шагов соответствует циклу "вдох–выдох". Продолжайте измерения в течение нескольких минут. Затем сделайте выдох на один шаг длиннее. Вдох остается нормальным, не продляйте его. Внимательно следите за вдохом, чтобы определить, нет ли у вас побуждения продлить его. Сделайте десять вдохов и выдохов.

Продлите выдох еще на один шаг. Пронаблюдайте за вдохом — стал ли он также на шаг дольше. Продляйте вдох только в том случае, если вам это приятно. После 20 вдохов и выдохов вернитесь к нормальному темпу дыхания. Спустя пять минут можете повторить упражнение. Как только вы почувствуете малейшую усталость, возвращайтесь к нормальному режиму дыхания. После нескольких серий ваши вдохи и выдохи станут более длительными (в равной мере). Не практикуйте больше 10–20 удлиненных вдохов и выдохов подряд.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 2
(продолжение)

3. Подсчет вдохов и выдохов

Сядьте на пол по-турецки (если вы владеете йогой, можно принять позу лотоса или полулотоса). Можно также сесть на стул, стать на колени, лечь на пол, медленно идти. Вдыхая воздух, осознавайте вдох и мысленно отмечайте: “Я вдыхаю, раз”. Выдыхая, осознавайте выдох и мысленно отмечайте: “Я выдыхаю, раз”. Не забывайте начинать дыхание от живота. Начиная следующий вдох, осознавайте его и мысленно отмечайте: “Я вдыхаю, два”. Медленно выдыхая, осознавайте выдох и мысленно отмечайте: “Я выдыхаю, два”. Дойдите до десяти, потом вернитесь к единице. Когда отвлекаетесь, возвращайтесь к единице.

4. Наблюдение за дыханием при прослушивании музыки

Включите музыку. Дыхание ровное, легкое, размеренное. Следите за своим дыханием; контролируйте свое дыхание, в то же время осознавая музыку. Не допускайте своего “растворения” в музыке. Оставайтесь хозяином своего дыхания и себя.

5. Наблюдение за дыханием при разговоре

Дыхание ровное, легкое, размеренное. Следите за дыханием, слушая реплики собеседника и свои ответы. Действуйте так, как и в предыдущем упражнении.

6. Отслеживание дыхания

Сядьте на пол по-турецки (если вы владеете йогой, можете принять позу лотоса или полулотоса). Можно сесть на стул, стать на колени, лечь на пол, медленно идти. Начните нормальный вдох (с живота), осознавая при этом: “Я делаю обычный вдох”. Затем выдохните, осознавая: “Я делаю обычный выдох”. Сделайте три вдоха и выдоха. Продлите четвертый вдох, осознавая: “Вдох длится дольше”. Продлите четвертый выдох, осознавая при этом: “Выдох длится дольше”. Сделайте три продленных вдоха и выдоха.

Теперь внимательно следите за своим дыханием, осознавая каждое движение живота и грудной клетки. Следите за тем, как воздух наполняет легкие и выходит из них. Осознавайте, что “Я вдыхаю и слежу за своим вдохом от начала и до конца. Я выдыхаю и слежу за своим выдохом от начала и до конца”.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 2 *(окончание)*

Сделайте 20 вдохов и выдохов. Вернитесь к обычному дыханию. Пять минут спустя повторите упражнение. При выполнении упражнения сохраняйте полуулыбку. Когда овладеете этой техникой, переходите к следующей.

Дыхание для умиротворения разума и тела

Сядьте на пол по-турецки (если вы владеете йогой, можете принять позу лотоса или полулотоса). Можно сесть на стул, стать на колени, лечь на пол, медленно идти. Полуулыбка. Следите за своим дыханием. Когда ваш ум и ваше тело успокоятся, продолжайте вдыхать и выдыхать так, чтобы ваше дыхание было легким и неглубоким. Осознавайте, что "Я делаю вдох, и мой ум и тело становятся легкими и спокойными. Я выдыхаю, и мой ум и тело становятся легкими и спокойными". Сделайте три вдоха и выдоха, говоря себе: "Я вдыхаю воздух, и мой ум и тело пребывают в покое. Я делаю выдох, и мой ум и тело пребывают в покое".

Поддерживайте эту мысль от пяти до 30 минут в зависимости от времени и сил. Начальная и конечная стадии этого упражнения должны проходить спокойно и расслабленно. Когда вы захотите остановиться и принять обычную позу, мягко помассируйте мышцы ног. Подождите несколько секунд, прежде чем вставать.

Примечание. Адаптировано из книги *The Miracle of Mindfuness: A Manual for Meditation* (pp. 81–84) by Thich Nhat Hanh, 1976, Boston: Beacon Press. Copyright 1987 by Mobi Ho. Адаптировано с разрешения.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 3

Рекомендации по принятию реальности: упражнения полуулыбки

Полуулыбка

Примите реальность своим телом. *Расслабьте (можно сначала напрячь, потом расслабить) мышцы лица, шеи, плечевого пояса, затем слегка улыбнитесь губами.* Напряженная улыбка или ухмылка может послать в ваш головной мозг сигнал о том, что вы маскируете или прячете эмоции. Полуулыбка — слегка приподнятые уголки губ при расслабленном лице. Постарайтесь, чтобы у вас было безмятежное выражение лица. Помните, что тело передает информацию в головной мозг.

1. Полуулыбка при пробуждении

Повесьте на стену веточку дерева, листок с надписью "Улыбнись!" или какой-либо другой знак на том месте, куда падает ваш взгляд при пробуждении. Этот знак будет напоминать вам об упражнениях полуулыбки. Пока вы не встали с постели, сосредоточьтесь на своем дыхании и сделайте три ровных вдоха и выдоха, сохраняя полуулыбку. Следите за дыханием.

2. Полуулыбка в свободную минуту

Если у вас появится свободная минута в течение дня, выполните упражнения полуулыбки. Посмотрите на картину на стене, лист на дереве или какой-либо другой неподвижный предмет и улыбнитесь. Тихо вдохните и выдохните три раза.

3. Полуулыбка при прослушивании музыки

Прослушайте двух- или трехминутную музыкальную запись. Обратите внимание на слова, музыку, ритм, настроение музыки (но не отвлекайтесь на свои мысли). Следя за дыханием, сохраняйте полуулыбку.

4. Полуулыбка при раздражительности

Когда вы осознаете свое раздражение, сразу же выполните упражнения полуулыбки. Тихо вдыхайте и выдыхайте, сохраняя полуулыбку в течение трех циклов вдоха и выдоха.

5. Полуулыбка в положении лежа

Лягте на спину на пол или на другую ровную поверхность, не пользуясь подушкой или матрацем. Руки свободно лежат вдоль туловища, ноги вытянуты и слегка расставлены. Сохраняйте полуулыбку. Тихо и ровно вдыхайте и выдыхайте воздух, сосредоточиваясь на дыхании. Расслабьте каждый мускул. Ваше тело должно стать мягким, как кисель, и расслабленным, как шелковый шарфик, увлекаемый ветром. Полностью расслабьтесь, концентрируя все внимание на дыхании и полуулыбке. Представьте, что вы кошка, которая вытянулась на коврике возле горячего камина, полностью расслабившись. Выполняйте это упражнение в течение 15 вдохов и выдохов.

6. Полуулыбка в положении сидя

Сядьте на пол или на стул, чтобы ступни стояли на полу. Спина прямая. Полуулыбка. Вдыхайте и выдыхайте, сохраняя полуулыбку. Расслабьтесь.

7. Полуулыбка при размышлении о самом ненавистном или презираемом человеке

Сидите тихо и спокойно. Вызовите в воображении образ человека, который причинил вам много страданий. Вспомните качества этого человека, которые вы больше всего презираете, ненавидите или считаете отталкивающими. Постарайтесь понять, что делает этого человека счастливым, а что причиняет ему страдания в повседневной жизни. Постарайтесь представить ощущения этого человека, понять его взгляды и образ мыслей. Проанализируйте мотивы и причины его действий. Наконец, постарайтесь проникнуть в сознание этого человека. Посмотрите, насколько открыты и свободны взгляды этого человека, оказывают ли на него влияние предрассудки, слепая ненависть, ограниченность или гнев. Узнайте, можно ли считать этого человека полноправным хозяином своих действий. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, что в вашем сердце появляется сострадание, вытесняя обиду и гнев, — подобно тому, как прилив смывает лежащие на земле предметы. Повторяйте это упражнение многократно относительно одного и того же человека.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 3 *(окончание)*

Примечания и другие варианты упражнения:

Примечание. Адаптировано из книги *The Miracle of Mindfuness: A Manual for Meditation* (pp. 77–83, 91) by Thich Nhat Hanh, 1976, Boston: Beacon Press. Copyright 1987 by Mobi Ho. Адаптировано с разрешения.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 4

Руководство по принятию реальности: упражнения на осознанность

1. Осознание положения тела

Это упражнение можно выполнять в любое время и в любом месте. Сначала сосредоточьтесь на дыхании. Дышите ровно и несколько глубже, чем обычно. Осознавайте положение тела, что бы вы при этом ни делали — шли, стояли или сидели. Осознавайте, где вы стоите, сидите или идете. Осознавайте цели и функции данного положения вашего тела. Например, вы можете осознавать, что стоите на поросшем травой холме, чтобы взобраться вверх, поупражняться, или просто потому, что вам приятно там стоять. Если нет никакой цели, вы тоже должны это осознавать.

2. Осознание связи со Вселенной

Это упражнение можно выполнять в любое время и в любом месте. Сосредоточьтесь на контакте вашего тела с какими-либо предметами (например, ступни стоят на земле, ветер дует вам в лицо, руки лежат на подлокотниках, вы лежите на простыне, вы чувствуете на себе одежду и т.д.). Сосредоточьтесь на том, как вы связаны с этой вещью, как она принимает вас. Подумайте о функции этой вещи по отношению к вам — т.е. осознайте, что эта вещь для вас делает, как она вам служит. Подумайте о том, какую услугу оказывает вам эта вещь. Ощутите прикосновение к этой вещи, полностью сосредоточьтесь на пользе этой вещи, пока в вашем сердце не появится чувство единения с миром, пока вы не ощутите исходящей от мира заботы и любви к вам.

Примеры. Сосредоточьтесь на контакте ступней с землей. Подумайте, какое это одолжение со стороны земли — поддерживать вас, давать вам возможность добраться до других вещей и т.п. Сосредоточьтесь на контакте своего тела с креслом, в котором сидите. Подумайте о том, что кресло полностью принимает ваше тело, поддерживает вас в удобном положении, дает опору для спины, не дает вам упасть на жесткий пол. Сосредоточьтесь на прикосновении простыней и пододеяльника, когда лежите в кровати. Осознайте, какие они мягкие, подумайте о том, что они сохраняют тепло вашего тела. Сосредоточьтесь на стенах своего дома. Подумайте о том, что они охраняют вас от непогоды. Подумайте о своей связи со стенами — через воздух и пол. Ощутите свою связь со стенами, которая позволяет

вам быть в безопасности. Обнимите дерево. Подумайте о том, что вас соединяет. Вы и дерево — живые существа. Вы и дерево живете благодаря энергии солнца, кислороду и земле. Ощутите любовь дерева к вам, когда оно позволяет вам опереться на свой ствол или дает тень.

3. Осознанность при приготовлении чая или кофе

Заварите чай или кофе — для гостей или для себя. Каждое ваше движение должно быть медленным и осознанным. Ни одна деталь ваших действий не должна проходить вне вашего сознания. Осознавайте, что вы берете кофейник в руку и несете к столу. Осознавайте, что вы наливаете ароматный кофе в чашку. Каждое действие должно быть осознанным. Дышите ровно и немного глубже, чем обычно. Сосредоточьтесь на дыхании, если ваше внимание начинает отвлекаться.

4. Осознанность при мытье посуды

Сосредоточьтесь на мытье посуды, как будто каждая тарелка — объект созерцания. Каждая тарелка должна восприниматься вами как святыня. Следите за своим дыханием, чтобы внимание не отвлекалось. Не торопитесь, пытаясь поскорее закончить работу. Мытье посуды должно стать для вас самым важным в жизни делом.

5. Осознанность при ручной стирке

Не стирайте очень много одежды за один раз. Выберите для стирки три-четыре вещи. Найдите самое удобное положение для стирки, чтобы не испытывать дискомфорта. Сосредоточьтесь на стирке, осознавайте свои действия. Внимательно следите за каждым движением рук. Осознавайте воду и моющее средство. Когда закончите стирку и полоскание, ваш разум и тело будут такими же чистыми, как и постиранная одежда. Сохраняйте полуулыбку; если внимание начинает отвлекаться, следите за дыханием.

6. Осознанность при уборке дома

Разбейте уборку на несколько этапов: 1) поставить вещи на место; 2) почистить унитаз; 3) почистить ванну; 4) подмести полы; 5) вытереть пыль. Выделите достаточно времени для каждого этапа. Двигайтесь медленно — в три раза медленнее, чем обычно. Полностью сосредоточьтесь на выполнении каждого этапа уборки.

Например, когда вы ставите книгу на полку, вы должны осознавать, чем вы занимаетесь, какую книгу вы ставите и куда именно. Вы должны осознавать, что ваша рука тянется к книге, что ваши пальцы берут ее, что вы поворачиваетесь и идете к полке. Избегайте резких движений. Сохраняйте осознанность дыхания, особенно когда ваши мысли начинают рассеиваться.

7. Осознанность при приеме ванны

Выделите 30–45 минут для приема ванны. Оставьте всякую спешку. С той секунды, когда вы открываете воду, и до той секунды, когда вы начинаете одеваться в чистую одежду, все ваши движения должны быть медленными и плавными. Внимательно следите за каждым движением. Осознавайте все части своего тела — все без исключения. Осознавайте движение воды и ее прикосновение к вашему телу. К тому времени, когда вы выйдете из ванны, ваш разум будет таким же легким и чистым, как ваше тело. Следите за дыханием. Представьте, что вы в чистом теплом озере, заросшем душистыми лотосами.

8. Осознанность при медитации

Удобно усядьтесь на пол или на стул (в последнем случае ступни должны стоять на полу). Спина прямая. Закройте глаза и держите их закрытыми или прикройте и смотрите на какой-нибудь расположенный рядом с вами предмет. С каждым вдохом и выдохом тихо и мягко повторяйте "божественный" слог "Ом". Вдыхая, произносите: "Ом". Выдыхая, произносите: "Ом", мягко и неторопливо. Постарайтесь сосредоточить все свое сознание на этом слове. Когда ваши мысли начинают отвлекаться, мягко возвращайте внимание к произнесению слога "Ом". Если вам захочется двигаться, постарайтесь не делать движений. Просто наблюдайте за этим побуждением. ***Если вам захочется остановиться, продолжайте упражнение в течение некоторого времени, наблюдая за желанием остановиться, а уже потом можете прекратить упражнение.***

Примечание. Адаптировано из книги *The Miracle of Mindfuness: A Manual for Meditation* (pp. 84–87) by Thich Nhat Hanh, 1976, Boston: Beacon Press. Copyright 1987 by Mobi Ho. Адаптировано с разрешения.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 5

Основные принципы принятия реальности

Радикальное принятие

- Для освобождения от страданий необходимо искреннее и полное **принятие** реальности. Полностью откройтесь тому, что есть. Перестаньте сопротивляться действительности.
- **Принятие** — единственный способ выйти из ада страданий.
- Боль вызывает страдания только в том случае, если вы отказываетесь ее **принять**.
- Решение терпеть боль есть **принятие**.
- **Принятие** — это признание того, что есть.
- **Принять** что-то — не значит одобрить.

Направленность разума

- Принятие реальности требует от вас сознательного **выбора**. Это как оказаться на развилке. Вам необходимо выбрать нужную дорогу, т.е. направить свой разум на принятие реальности, и не сворачивать на другую дорогу — не допускать отвержения или избегания реальности.
- Вы должны взять на себя **обязательство** принимать реальность такой, как она есть.
- **Обязательство** принятия не есть принятие. Оно просто помогает вам двигаться в правильном направлении и приближаться к цели. Но это только начало пути.
- Вы должны направлять ваш разум к принятию **снова, и снова, и снова**, иногда много раз за несколько минут.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 5
(окончание)

Готовность

Старайтесь, чтобы ваша реакция на каждую ситуацию была реакцией ГОТОВНОСТИ

- Готовность — это те действия, которые **необходимы в данной ситуации**. Это сосредоточение на эффективности.
- Готовность — это внимание к голосу "мудрого разума" и соответствующие действия.
- Готовность — это **осознание** своей связи со Вселенной — с землей или полом, на котором вы стоите, с креслом, в котором вы сидите, с собеседником.

Своеволие

Заменяйте СВОЕВОЛИЕ ГОТОВНОСТЬЮ

- Своеволие — **сидеть ложа руки**, когда необходимо действовать, отказ работать над необходимыми изменениями.
- Своеволие — **сдаваться и отказываться от борьбы**.
- Своеволие — противоположность **эффективности**.
- Своеволие — попытка переделать каждую ситуацию "под себя".
- Своеволие — **отказ принимать и переносить** реальность.

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 1

Стратегии кризисного выживания

Ф.И.О. ________________________ Начало недели ________________________

Пройдитесь по списку навыков кризисного выживания и проверьте, применяли ли вы их в течение недели. Зафиксируйте свой уровень переносимости дистресса до и после применения стратегии. Используйте шкалу от 0 (0 = "Нулевая переносимость, невыносимые страдания") до 100 (100 = "Высокая переносимость, легко преодолеваемый дистресс"). На обороте запишите, какие именно навыки вы применяли, что именно делали.

Навык	Пн до/после	Вт до/после	Ср до/после	Чт до/после	Пт до/после	Сб до/после	Вс до/после
Отвлечение							
Деятельность	/	/	/	/	/	/	/
Содействие	/	/	/	/	/	/	/
Сравнение	/	/	/	/	/	/	/
Эмоции	/	/	/	/	/	/	/
Выход из ситуации	/	/	/	/	/	/	/
Мысли	/	/	/	/	/	/	/
Ощущения	/	/	/	/	/	/	/
Самоутешение: *пять чувств*							
Зрение	/	/	/	/	/	/	/
Слух	/	/	/	/	/	/	/
Обоняние	/	/	/	/	/	/	/
Вкус	/	/	/	/	/	/	/
Осязание	/	/	/	/	/	/	/

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 1 *(продолжение)*

Навык	Пн до/после	Вт до/после	Ср до/после	Чт до/после	Пт до/после	Сб до/после	Вс до/после
Улучшение момента							
Воображение	/	/	/	/	/	/	/
Смысл	/	/	/	/	/	/	/
Молитва	/	/	/	/	/	/	/
Релаксация	/	/	/	/	/	/	/
Сосредоточение на чем-то одном в определенный момент	/	/	/	/	/	/	/
Отпуск	/	/	/	/	/	/	/
Ободрение	/	/	/	/	/	/	/
Взвешивание ЗА и ПРОТИВ							

Конкретные СТРАТЕГИИ КРИЗИСНОГО ВЫЖИВАНИЯ, которые были мною применены на этой неделе

Стратегия	День недели	Стратегия	День недели

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 1 *(окончание)*

Стратегия	День недели	Стратегия	День недели

ЗА и ПРОТИВ. Когда вам ЧРЕЗВЫЧАЙНО трудно переносить дистресс, выберите один кризис. Избегайте деструктивного поведения, не действуйте импульсивно.

Деструктивные действия, к которым я испытывал(а) побуждение: ____________

ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА: аргументы ЗА

ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА: аргументы ПРОТИВ

НЕПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА: аргументы ЗА

НЕПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА: аргументы ПРОТИВ

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 2

Принятие и готовность

Ф.И.О. ____________________________ Начало недели ____________________________

Сверяйтесь с таблицей каждый раз, когда применяете СТРАТЕГИИ КРИЗИСНОГО ВЫЖИВАНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ НА ПРИНЯТИЕ, РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ РАЗУМА И ГОТОВНОСТЬ. Зафиксируйте свой уровень переносимости дистресса до применения стратегий и после. Используйте шкалу от 0 (0 = "Нулевая переносимость, невыносимые страдания") до 100 (100 = "Высокая переносимость, легко преодолеваемый дистресс"). Если у вас готовность заменяется СВОЕВОЛИЕМ, также зафиксируйте это и запишите уровень переносимости дистресса до и после.

Навык	Пн до/после	Вт до/после	Ср до/после	Чт до/после	Пт до/после	Сб до/после	Вс до/после
Кризисное выживание							
Отвлечение	/	/	/	/	/	/	/
Самоутешение	/	/	/	/	/	/	/
Улучшение момента	/	/	/	/	/	/	/
Взвешивание за и против	/	/	/	/	/	/	/
Упражнения на принятие							
Наблюдение за своим дыханием	/	/	/	/	/	/	/
Полуулыбка	/	/	/	/	/	/	/
Осознанность	/	/	/	/	/	/	/
Радикальное принятие	/	/	/	/	/	/	/

ДОМАШНЯЯ ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА 2 *(окончание)*

Навык	Пн до/после	Вт до/после	Ср до/после	Чт до/после	Пт до/после	Сб до/после	Вс до/после
Направленность разума	/	/	/	/	/	/	/
Готовность	/	/	/	/	/	/	/
Своеволие	/	/	/	/	/	/	/

Примечания. Что облегчает применение навыков? Мешает применению навыков?

Что именно я делал(а): ____

____

____

____

____

____

____

____

Предметный указатель

Д

И

Й

К

Л

М

Н

О

ЛИШЕННЫЕ СОВЕСТИ

ПУГАЮЩИЙ МИР ПСИХОПАТОВ

Роберт Д. Хаэр



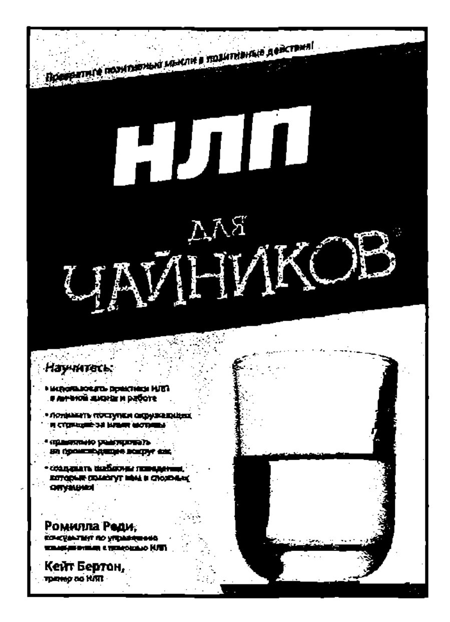
www.williamspublishing.com

Книга известного канадского психолога д-ра Роберта Д. Хаэра посвящена психопатам — социальным хищникам, оставляющим после себя искалеченные судьбы и разбитые сердца. Автор исследует истоки феномена психопатии, факторы ее возникновения (наследственность и воспитание), предлагает практические советы по распознаванию психопатов и нейтрализации их воздействия. Книга обильно иллюстрирована примерами из клинической практики и повседневной жизни. Лишенные совести будут интересны как профессиональным психологам, психиатрам и социальным работникам, так и широкому кругу читателей, интересующихся проблемой психопатии.

ISBN 978-5-8459-1904-5 в продаже

НЛП
ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

Ромилла Реди
Кейт Бертон



www.dialektika.com

НЛП называют набором манипулятивных методик, шаманских техник и даже “эликсиром благополучия” современного человека. Прочитав книгу *НЛП для чайников*, написанную известными специалистами в этой области, вы поймете, что речь идет о самом популярном сегодня направлении в психологии. Книга ориентирована на практическое применение нейро-лингвистического программирования в повседневной жизни: она научит вас лучше видеть, слышать и чувствовать окружающий мир, постоянно самосовершенствоваться, улучшить навыки общения с окружающими.

С помощью *НЛП для чайников* вы станете хозяином своего мышления и эмоций, сумеете применить открывшиеся способности в профессиональной карьере и бизнесе, во взаимоотношениях с близкими, друзьями, коллегами, для улучшения здоровья и физической формы. Книга *НЛП для чайников* адресована широкому кругу читателей, интересующихся проблемами психологии и желающих улучшить свою жизнь с помощью НЛП.

ISBN 978-5-8459-2061-4

в продаже

ПРАКТИКУМ ПО НЛП ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

Ромилла Реди
Кейт Бертон



С помощью НЛП ваш мозг превратится в безотказный инструмент, идеально действующий в любой ситуации! НЛП (нейро-лингвистическое программирование — это система прикладной психологии, изменившая жизнь миллионов людей. НЛП учит постоянно контролировать и адаптировать свое мышление, помогает избавиться от негативных мыслей и создать более позитивные и полезные внутренние установки для вас и окружающего мира. Практикум по НЛП для чайников — самый простой способ испытать силу НЛП. Начните прямо сегодня!

www.dialektika.com

ISBN 978-5-8459-1929-8 **в продаже**

КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ
ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

Джудит Бек



www.williamspublishing.com

Книга *Когнитивная терапия: полное руководство* представляет собой итог многолетней исследовательской и клинической практики автора. В этом руководстве рассматриваются основные концепции когнитивной психотерапии и показания к ее проведению. Излагаются основные методы терапевтического процесса, определяется их место в коррекции различных когнитивных искажений пациентов и лечении психологических расстройств. Приводится теоретическое обоснование и пошаговое описание отдельных техник когнитивной терапии. Книга богато иллюстрирована клиническими примерами. Отдельная глава посвящена роли личности психотерапевта в практике психотерапии. Когнитивная терапия адресована психологам и психотерапевтам, придерживающимся когнитивно-поведенческой традиции, специалистам других направлений, стремящимся расширить границы профессионального знания, учащимся психологических факультетов высших учебных заведений.

ISBN 978-5-8459-1053-0 **в продаже**

Психология

Включает разрешенный для копирования раздаточный материал!

Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности

Индивиды с пограничным расстройством личности зачастую испытывают острый дефицит поведенческих навыков совладания со стрессом. Эта книга представляет собой практическое руководство по поэтапному обучению пограничных клиентов четырем категориям навыков: эффективности межличностных отношений, эмоциональной регуляции, перенесения дистресса и психической вовлеченности. Будучи значимой составляющей целостной программы терапии пограничного расстройства личности, данное руководство подробно объясняет практическое применение конкретных процедур, описанных в книге Марши Лайнен *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности.*

Используемое в различных формах стационарного и амбулаторного лечения, данное руководство в удобной и доступной форме предлагает всю необходимую информацию для проведения тренинга навыков в группах или с индивидуальными клиентами. Руководство включает информацию лекционного плана, вопросы для обсуждения, упражнения, а также практические советы относительно того, как лучше разрешать возникающие трудности. Книга содержит образцы раздаточного материала в удобном формате, которые разрешено копировать и использовать в работе с клиентами.

ПРАВО ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ.
Издатель разрешает индивидуальным покупателям копировать раздаточный материал и таблицы для домашней практики, содержащиеся в данном руководстве, для клинического использования.



Марша М. Лайнен, д-р философии, профессор психологии и адъюнкт-профессор психиатрии и поведенческих наук в Вашингтонском университете, также занимает должность старшего научного сотрудника и директора Исследовательской клиники суицидального поведения, федеральной исследовательской программы, занимающейся оценкой методов терапии суицидального поведения. М. Лайнен ведет клиническую практику и принимает самое активное участие в клинических консультациях, супервизии и подготовке терапевтов в США и Европе.

Дизайн обложки — Malcolm Louis Adams

ISBN: 978-5-8459-0876-6



ВИЛЬЯМС www.williamspublishing.com

gp www.guilford.com